



令和4年 11月の献立表



実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		牛乳	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	17材料 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	火	チリコンカンライス バジルサラダ むらさきいものスイートポテト	だいず ぶたひきにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ むらさきいも マーガリン くるごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	679	12.5	25.8	2.0
2	水	ごはん こまつなとぶたのゆずいため にくだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく おから あつあげ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう しろすりごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ゆず こまつな ねぎ しょうが だいこん はくさい	620	16.6	31.1	2.4
4	金	マーボー豆腐どん きりぼしだいごんのナムル すりおろしりんごゼリー	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう アガー	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ りんご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ いら きりぼしだいごん もやし こまつな りんごジュース	641	14.7	26.8	2.5
7	月	やさいたつぷりとうにゅうタンメン いかのかりんとあげ はなみかん	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう いか	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ キャベツ もやし みかん	618	20.3	29.1	2.5
8	火	ごはん すぶたふう ウェーブワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりもも ぶたにく	こめ こめあぶら さとう でんぷん あぶら じゃがいも ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン あかピーマン しょうが ねぎ こまつな	624	15.7	29.6	2.7
9	水	ごはん さばのみそに いそかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ あぶらあげ ほしりのり あつあげ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう	622	18.6	31.3	2.8
10	木	【地産地消費 たまねぎ】 きなこあげパン ぶたしゃぶサラダ しろはなまめのポタージュ 	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いんげんまめ とうにゅう とりくに クリーム	コッパン あぶら さとう こめぬかあぶら ごまあぶら じゃがいも バター こめこ	キャベツ きゅうり にんじん セロリー たまねぎ パセリ	610	16.6	44.6	2.1
11	金	おまめチャーハン チーズいりパリパリひじき こめこマカロニスープ	ちりめんじゃこ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ひじき まぐろ チーズ とりもも	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう しろごま はるまきのかわ あぶら こめぬかあぶら こめこマカロニ	にんにく しょうが にんじん ねぎ えだまめ コーン ほししいたけ たまねぎ はくさい こまつな	598	15.2	30.4	2.7
14	月	きびごはん ユーリンチー キャベツのレモンあえ こまつなのみそじる	ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ みそ	こめ きびかたくりこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン はくさい しめじ	616	15.9	29.7	3.0
15	火	こうや豆腐のそぼろどん じゃがいものみそじる	とりひきにく こうや豆腐 ぎゅうにゅう わかめ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	617	19.5	29.5	2.6
16	水	【練馬区一斉給食】 ねりまるキャベツのホイコーローどん ちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅうももゼリー 	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりもも ロースハム とうふ アガー	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ ももかん	647	17.8	24.3	2.8
17	木	コメッコハヤシライス ツナサラダ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう まぐろ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ もやし キャベツ	619	13.4	30.0	1.7
18	金	カレーなんばん ひとしおきゅうり キャラメルポテト	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう きざみこんぶ	うどん こめぬかあぶら さとう かたくりこ あぶら さつまいも バター	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり	638	13.7	32.0	2.3
21	月	だいずいりひじきごはん ハタハタのからあげ かぼちゃのみそじる ラフランス	とりひきにく ひじき だいず ぎゅうにゅう はたはた とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ あぶら	にんじん さやいんげん だいこん かぼちゃ しめじ こまつな ねぎ ようなし	569	14.9	30.1	2.2
22	火	【韓国料理献立】 ごはん キムムッチ チーズタッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう とりくに チーズ とりもも わかめ のり	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら トック	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ はくさい ねぎ こまつな ほししいたけ	633	16.6	28.9	2.5
24	木	ごはん カマスのてりやき いそかあえ しおとんじる しろごまプリン	ぎゅうにゅう かます あぶらあげ ほしりのり ぶたにく とうふ アガー とうにゅう	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも しろごま あまなっとう	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	658	16.9	28.9	2.0
25	金	しょくパン みかんジャム キャベツとチーズのキッシュ かぶのポトフ	ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ たまご とうにゅう ぶたにく ウインナー	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも さとう こーんすたーち	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ にんにく かぶ みかんかん みかんジュース	544	19.6	37.1	2.4
29	火	ごはん にく豆腐 もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう しろごま しろすりごま こめぬかあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ もやし こまつな しょうが	643	17.0	32.8	2.2
30	水	ごはん さかなのみみじおろしがけ みそドレサラダ すいとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ とりもも	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しらたまこ こむぎこ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり もやし こまつな	607	16.3	22.8	2.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	621	16.4	30.1	2.4	337	90	2.1	202	0.27	0.40	15	5.4

1人1回あたりの平均栄養摂取量（小学校3、4年生）※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。