

# 11月こんだてひょう

実施日 日 曜	献立名	飲み物	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄 養 量		
			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	糖質 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)					
1 月	ごはん ひじきふりかけ にくじゃが やさしいあまみそあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく みそ	こめ さとう しろごま あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが ほししいだけ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	570	13.8	24.2	2.2					
2 火	あまみのけいはん (まぜごはん・だしじる) かね はくさいづけ	牛乳	とりにく のり ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも こむぎこ	ほししいだけ つぼつけ あさつき にんじん ごぼう しょうが はくさい きゅうり	633	14.1	28.4	3.0					
4 木	わかめごはん だらのみしやき すずしじる あおなとちくわのごまいため	牛乳	わかめ ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ ちくわ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) あぶら こんにやく さといも しろごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ もやし こまつな	560	19.9	25.9	2.9					
5 金	チリビーンズドック コーンいりシチュー じゃがいものようふういため	牛乳	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	むえんパン あぶら さとう パター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ トマトかん にんじん コーン ほうれんそう ピーマン	635	17.2	39.7	2.1					
8 月	こくごはん ししゃものピリからやき こんさいのみそしる カミカミサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ するめ	こめ もちごめ あかまいくろまい きび さとう あぶら	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ きりほしだいこん きゅうり	542	18.2	26.1	2.4					
9 火	ぶどうパン ボルシチ サウピカンサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ぶどうパン あぶら じゃがいも さとう バター ごまあぶら	セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん パセリ きゅうり こまつな コーン	559	13.9	31.7	2.9					
10 水	マーボーとうふどん はるさめスープ	牛乳	とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん たら ねぎ たまねぎ こまつな	573	16.2	30.0	2.4					
11 木	ごはん さかなのてりやき こじる キャベツのおかかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう かます とりにく とうふ みそ だいず かつおぶし	こめ さとう じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	553	19.5	22.3	2.3					
12 金	ごもくうどん ちくわのいそべあげ はくさいのそくせきづけ	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こむぎこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ ほししいだけ はくさい みずな しょうが	530	17.7	31.4	3.0					
13 土	チキンライス こめこのマカロニスープ ツナサラダ	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース コーン キャベツ もやし こまつな きゅうり レモン	553	15.3	32.1	2.9					
15 月	とりごもくすし とんじる キャベツのごまあえ	牛乳	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも しろすりごま	ほししいだけ にんじん れんこん かんぴょう ごぼう だいこん ねぎ キャベツ こまつな	530	15.6	28.5	2.4					
16 火	フレンチトースト とりにくのポトフ こまつなとベーコンのソテー	牛乳	たまご ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	しょくパン パター さとう あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	532	17.4	42.3	2.5					
17 水	ホイコウロウどん ちゅうかスープ くだもの(りんご)	牛乳	ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しょうが たまねぎ だけのこ きくらげ くだもの(りんご)	568	17.0	26.0	2.4					
18 木	ごはん いかのこうみやき いもに はりはりづけ	牛乳	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく きざみこんぶ	こめ ごまあぶら さといも こんにやく さとう	しょうが にんにく ねぎ まいだけ きりほしだいこん にんじん きゅうり	554	20.4	20.5	2.3					
19 金	ごはん ほっけフライ だいこんのみそしる キャベツのあっさりあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう しろすりごま しろごま	だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ	575	15.7	29.3	2.0					
20 土	ごぼういりドライカレー (ターメリックライス) じゃこサラダ くだもの(かき)	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ちりめんじゃこ	こめ あぶら しろごま さとう ごまあぶら	マッシュルーム にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり こまつな くだもの(かき)	597	14.7	24.9	2.4					
24 水	こうやとうふのそぼろどん やさしいみそしる えだまめサラダ	牛乳	とりひきにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん ほししいだけ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな えだまめ コーン たまねぎ	582	17.9	31.2	2.4					
25 木	きなこあげパン チンゲンサイのクリームシチュー だいずもやしのナムル	牛乳	きなこ ぎゅうにゅう とりにく	コッパン あぶら グラニューとう バター こむぎこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ こまつな だいずもやし	575	16.2	38.8	2.5					
26 金	くらまめごはん おからコロック なまあげとキャベツのみそしる だいこんとわかめのすのもの	牛乳	くらだいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく おから あつあげ みそ わかめ	こめ もちごめ さとう しろごま あぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん	562	14.2	22.7	3.0					
29 月	ごはん さほのゆうあんやき くたくさんみそしる やさしいごますあえ	牛乳	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも しろすりごま さとう	ゆず ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	577	18.1	30.7	2.1					
30 火	あんかけやきそば とうふとわかめのスープ あおのりピースポテト	牛乳	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とうふ わかめ だいず あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ほししいだけ もやし はくさい チンゲンサイ えのきだけ ねぎ	597	17.4	33.3	2.9					

11月19日の献立

七五三にちなんだ献立

練馬産キャベツ一斉使用日

大豆ウィークがスタートです！

◎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21回  
◎毎月19日は食育(19)の日です。  
◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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 (μgRAE)	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	569	16.7	29.6	2.5	337	89	2.2	235	0.26	0.43	15	6.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上