

令和4年

11月こんだてひょう

開進第三小学校

実施日	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 火	ふたキムチどん かんとんスープ	牛乳	ふたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ キムチ ねぎ もやし にら にんじん はくさい	553	16.6	27.0	2.6						
2 水	ごはん ぶりのゆうあんやき はくさいのおかかあえ くたくさんごまみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく しろすりごま	ゆず ごまつな もやし はくさい にんじん ごぼう キャベツ ねぎ	575	19.4	32.9	2.3						
4 金	ごはん とりにくのごまみそやき やさいのしょうがじょうゆあえ けんちんじる	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ しろすりごま さとう こんにゃく さといも ごまあぶら	しょうが ごまつな にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	553	17.0	29.9	2.4						
7 月	ジャージャンとうふどん はるさめサラダ	牛乳	ふたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん だけのこ ほしいたけ キャベツ もやし コーン きゅうり	569	16.8	29.7	2.1						
8 火	ごこごはん 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 もちこめ あかまいくろまい きび さとう こめあぶら	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ごまつな ねぎ きりほしだいこん きゅうり	528	17.7	28.5	2.7						
9 水	まるパン ねりまるキャベツのメンチカツ ポイルキャベツ やさいとひよこまめのスープ	牛乳	ぎゅうにゅう ふたひきにく ベーコン ひよこまめ	まるパン こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ごまつな マッシュルーム パセリ	562	17.9	41.6	2.9						
10 木	えびとあさりのピラフ もりのチャウダー くだもの (ラフランス)	牛乳	ベーコン あさり えび ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら バター じゃがいも こむぎこ	にんにく コーン たまねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム ほうれんそう ようなし	565	14.7	29.5	2.2						
14 月	むぎごはん シャーレンとうふ きりほしだいこんのナムル	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん ほしいたけ チンゲンサイ きりほしだいこん キャベツ もやし ごまつな	555	17.7	27.2	1.7						
15 火	ごはん さわらのねぎみそやき ほうれんそうとひじきのごまあえ こうやどとうふとやさいのにも	牛乳	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき ふたにく こうやどとうふ	こめ さとう しろすりごま こめあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ もやし ほうれんそうにんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	605	20.0	27.1	2.5						
16 水	コーンピラフ ダンプリングスープ くだもの (りんご)	牛乳	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ しらたまこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ トマトかん パセリ りんご	527	12.3	24.1	2.0						
17 木	やさいたっぷりタンメン さつまいもとだいずのあまからに	牛乳	ふたにく なると ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも あぶら みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら きくらげ	569	15.1	28.5	2.5						
18 金	ビビンバ キムチスープ	牛乳	ふたひきにく たまご みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん ごまつな だいこん だけのこ チンゲンサイ キムチ	502	16.6	34.8	2.3						
21 月	じゃこわかめごはん いかのおうごんあげ ごまつなとえのきのみそしる くだもの (かき)	牛乳	たきこみわかめのもと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅうりか みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな かき	572	17.3	23.4	2.7						
22 火	はちみつバターフランス グリーンサラダ ハンガリアンシチュー	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	ソフトフランスパン バター はちみつ さとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ もやし ごまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー トマトビュール	537	14.8	38.0	2.6						
24 木	さつまいもごはん さけのしおやき やさいのうめりあえ すましじる	牛乳	ぎゅうにゅう さけ のり とりにく とうふ かまぼこ	こめ もちこめ さつまいも ころごま ごまあぶら さとう	ごまつな キャベツ にんじん もやし うめほしほしいたけ だいこん ねぎ	522	20.9	29.3	3.0						
25 金	ポークカレーライス ごまつなサラダ	牛乳	ふたにく ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター ざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごまつな もやし キャベツ レモン	641	13.9	30.9	2.1						
28 月	ごはん ひじきふりかけ にくじゃが はくさいのそくせきつけ	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ふたにく	こめ さとう しろごま こめあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい みずな しょうが	514	15.1	21.0	2.3						
29 火	ちゅうかおこわ ツナマヨはるまき わかめスープ	牛乳	やきふた ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく わかめ とうふ	こめ もちこめ ごまあぶら さとう マヨネーズ (エッグフリー) こむぎこ はるまきのかわ あぶら こめあぶら	にんじん だけのこ ほしいたけ キャベツ にんにく しょうが ねぎ	574	15.6	36.2	2.8						
30 水	ミルクパン バンキンオムレツ レンズまめいりトマトスープ みかん	牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム とりにく レンズまめ	ミルクパン こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく セロリー キャベツ トマトかん トマトビュール みかん	560	17.3	35.7	2.3						

いい味の日の献立

練馬産キャベツ一斉給食

世界の料理 ~韓国~

和食の日の献立

◎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

◎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・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等からとっています。

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 (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	557	16.7	30.3	2.4	331	84	2.1	215	0.27	0.44	15	5.3

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。