

令和7年

11月献立表

練馬小学校

実施日 日 曜	献立名	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	豚ひき肉 豆腐 大豆 牛乳 とり肉 卵	体を動かす熱や力になる	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
4 火	カレー麻婆豆腐丼 飲用牛乳 にら玉スープ	豚ひき肉 豆腐 大豆 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ もやし にら	626	19.0	33.9	2.3			
5 水	★練馬区一斉給食★ 練馬キャベツのホイコーロー丼 飲用牛乳 れんこんサラダ 果物 (ぶどう)	豚肉 みそ 牛乳 ひじき	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま 白すりごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ(地場) れんこん きゅうり コーン ぶどう	584	15.5	26.0	1.9			
6 木	ビーフハヤシライス 飲用牛乳 コールスローサラダ	牛肉 生クリーム 牛乳	米 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	649	12.4	37.6	2.3			
7 金	野菜タンメン 飲用牛乳 いが栗揚げ	豚肉 かまぼこ 牛乳	中華めん ラード 米ぬか油 ごま油 油 そうめん さつま芋 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ チンゲンサイ もやし	638	15.2	30.9	3.0			
10 月	シュガートースト 飲用牛乳 レモンドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ レモン にんにく トマトピューレ パセリ粉	582	16.8	40.8	2.2			
11 火	麦ご飯 飲用牛乳 ごぼう入りつくね 野菜のおかか和え どさんこ汁	牛乳 ひじき 鶏ひき肉 豆腐 かつお節 とり肉 みそ	米 大麦 ごま油 片栗粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 バター	ごぼう たまねぎ にんじん 生姜 小松菜 キャベツ コーン	579	16.2	25.6	2.4			
12 水	家常豆腐丼 飲用牛乳 ユイミータン	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ コーン 小松菜	667	18.1	33.6	2.8			
13 木	ひじきの混ぜご飯 飲用牛乳 ふくさ卵焼き きりたんぼ汁	ひじき とり肉 鶏ひき肉 牛乳 豆腐 卵	米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく きりたんぼ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう グリンピース 大根 白菜 しめじ 小松菜	602	18.3	29.3	2.4			
14 金	★七五三献立★ 小豆おこわ 飲用牛乳 ぶりの西京焼き 炒めなます お麩のすまし汁	小豆 牛乳 ぶり みそ わかめ	米 もち米 黒ごま 砂糖 米ぬか油 焼きふ	大根 にんじん れんこん 干しいたけ えのきたけ	574	17.8	30.6	2.2			
17 月	キャロットライス クリームソースかけ 飲用牛乳 あさりとひよこ豆のトマトスープ	とり肉 牛乳 豚肉 ひよこ豆 あさり	米 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	622	17.4	33.6	2.1			
18 火	麦ご飯 飲用牛乳 むろあじの南部焼 じゃこと大豆の甘みそ和え 三平汁 (北海道)	牛乳 あじ ちりめんじゃこ 大豆 みそ ぼら 豆腐	米 大麦 白ごま 黒ごま じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	生姜 にんじん 大根 たまねぎ 小松菜	569	16.1	30.7	2.4			
19 水	長崎ちゃんぽん 飲用牛乳 手作りごま団子	豚肉 なた豆 豆乳 牛乳 小豆	中華めん 米ぬか油 白玉粉 白ごま 油	にんにく 生姜 にんじん キャベツ たまねぎ 干しいたけ もやし	585	16.8	36.5	2.3			
20 木	ご飯 飲用牛乳 のりの佃煮 肉豆腐 にんじんしりしり	牛乳 のり 豚肉 焼き豆腐 まぐろ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 焼きふ	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし	656	17.0	29.6	2.4			
21 金	麦ご飯 飲用牛乳 にしんの竜田揚げ はりはり漬け あさりと野菜のみそ汁	牛乳 にしん 刻み昆布 みそ あさり	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん きゅうり 切干大根 キャベツ 小松菜	587	16.8	31.1	2.6			
26 水	チーズタッカルビ丼 飲用牛乳 豆腐と卵のスープ	とり肉 チーズ 厚揚げ 牛乳 わかめ 豆腐 卵	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	たまねぎ にんじん キャベツ にら 生姜 にんにく 大根 干しいたけ ねぎ	660	18.1	36.0	2.5			
27 木	麦ご飯 飲用牛乳 ししゃもの青のり焼き 切干大根のサラダ 油麩とじゃがいもの煮物	牛乳 ししゃも 青のり まぐろ 豚肉	米 大麦 白ごま 砂糖 ごま油 米ぬか油 油麩 こんにゃく じゃが芋	生姜 切干大根 きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース	689	17.1	32.1	2.1			
28 金	黒砂糖パン 飲用牛乳 高野豆腐のグラタン グァーシュ	牛乳 とり肉 高野豆腐 チーズ 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	黒砂糖パン 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく しめじ キャベツ トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	737	19.6	41.6	2.7			

※ 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17回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	624	17.0	33.1	2.4	357	93	2.8	231	0.30	0.49	13	6.2

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

