

令和2年

11月献立表

練馬小学校

実施日	曜	牛乳	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養		
				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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	糖質(g)					
2	月	○	★中華おこわ ★トックスープ ★ナムル	豚肉もも 黄だいず 牛乳 鶏もも	精白米 もち米 ごま油 じゃがいも トックスライス 米ぬか 油ごま	にんにく たけのこ しいたけ だいこん グリーンピース はくさい ねぎ にんにく チンゲンサイ もやし ほうれんそう しょうが	618	18.9	26.5	2.5					
4	水	○	★キャロットピラフ ★豚汁 ★ピーンズサラダ	鶏もも 牛乳 削り節 豚肉もも 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ 青大豆 黄だいず	精白米 有塩バター 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく 上白糖	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	614	16.4	30.0	2.3					
5	木	○	★豚肉と豆腐のあんかけ丼 ★根菜のごま汁	牛乳 豚肉もも 押し豆腐 削り節 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 だん粉 さといも すりごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんにく たけのこ ほんしめじ だいこん ごぼう	608	18.1	24.3	2.1					
6	金	○	★塩ラーメン ★ごま和え ★煮干し	豚肉もも 牛乳 かたくちいわし(煮干し)	中華めん 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが キャベツ もやし にんにく ねぎ ほうれんそう	532	20.8	29.1	2.0					
9	月	○	★ごはん ★ひじき入り卵焼き ★みぞれ汁 ★野菜炒め	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 鶏卵 全卵 削り節 絹ごし豆腐 ベーコン	精白米 米ぬか油 上白糖 だん粉 有塩バター	にんにく たまねぎ しいたけ だいこん ごまつな 根深ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう スイートコーン	621	17.1	31.7	2.2					
10	火	○	★中華丼 ★豆腐とコーンの中華スープ	牛乳 豚肉もも 生揚げ 鶏もも 絹ごし豆腐	精白米 おおむぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 だん粉 じゃがいも	にんにく にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ スイートコーン ねぎ ごまつな	606	17.4	27.2	1.9					
11	水	○	★きなご揚げパン ★練馬キャベツのチキンポトフ ★グリーンサラダ	練馬産 キャベツ 献立 きな粉 牛乳 鶏もも	米ぬか油 コッペン ざらめ糖 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんにく キャベツ ごまつな きゅうり ブロッコリー	596	16.6	35.2	1.9					
12	木	○	★焼きとりごはん ★呉汁 ★わかめサラダ	鶏もも 牛乳 削り節 黄だいず 米みそ カットわかめ	精白米 おおむぎ ざらめ糖 水あめ 米ぬか油 上白糖	しょうが ねぎ だいこん にんにく はくさい ごまつな キャベツ きゅうり スイートコーン	635	15.8	30.8	2.4					
13	金	○	★チリピーンズライス ★肉団子スープ	牛乳 ぶたひき肉 黄だいず絹ごし豆腐	精白米 米ぬか油 上白糖 だん粉 はるさめ ごま油	にんにく しょうが にんにく たまねぎ トマト缶詰 トマト加工品 ねぎ たけのこ しいたけ はくさい	671	16.6	29.1	2.5					
16	月	○	★ごはん ★三州煮(三州みそ) ★ししゃものみりん焼き ★しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 削り節 豚バラ 生揚げ 八丁味噌 米みそ ししゃも 黄だいず	精白米 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく 上白糖 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ スイートコーン	673	16.7	30.8	2.0					
17	火	○	★練馬スパゲティ ★コーンサラダ ★抹茶豆乳プリン	まぐろ缶 刻みのり 牛乳 アガー 豆乳 クリーム あずき	スパゲティ オリーブ油 上白糖 米ぬか油	だいこん キャベツ にんにく きゅうり ごまつな スイートコーン	658	15.4	30.9	2.1					
18	水	○	★ごはん ★肉豆腐 ★梅のり和え	牛乳 国産牛肩肉 押し豆腐 刻みのり	精白米 米ぬか油 しらたき 上白糖 ごま油	にんにく たまねぎ さやいんげん ねぎ ごまつな キャベツ ねり梅	599	16.2	28.2	2.2					
19	木	○	★カレーライス ★キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉もも	精白米 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖 炒りごま	にんにく しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごまつな もやし	655	12.8	27.5	2.0					
20	金	○	★麦ご飯 ★油淋鶏 ★中華スープ ★チヨレギサラダ	牛乳 鶏もも 豚肉もも 絹ごし豆腐 焼きのり	精白米 おおむぎ 揚げ油 薄力粉 だん粉 上白糖 ごま油 じゃがいも 三温糖 ごま	ねぎ にんにく しょうが にんにく ほうれんそう ぶなしめじ だいこん きゅうり たまねぎ	656	16.8	33.2	2.0					
24	火	○	★ごはん ★さばのゆずみそ焼き ★たまねぎのみそ汁 ★和風サラダ	牛乳 さば 米みそ 黄だいず	精白米 上白糖 ごま(いり) 米ぬか油 じゃがいも 三温糖	ゆず にんにく たまねぎ ねぎ ごまつな キャベツ ブロッコリー スイートコーン	639	16.7	30.4	2.2					
25	水	○	★オムチキンライス ★キャベツとコーンのチャウダー ★ピーンズサラダ	鶏もも 鶏卵 全卵 牛乳 青大豆 黄だいず	精白米 米ぬか油 有塩バター じゃがいも 薄力粉 上白糖	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ スイートコーン	655	14.9	36.1	2.6					
26	木	○	★ミルクパン ★チリコンカン ★カリカリベーコンサラダ	牛乳 ぶたひき肉 黄だいず いんげんまめ ナチュラルチーズ ベーコン	ミルクパン 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんにく トマト缶詰 パセリ キャベツ きゅうり スイートコーン ごまつな	677	16.8	34.3	2.5					
27	金	○	★ごはん ★いわしの蒲焼き ★田舎汁 ★和オト「レック」サラダ	牛乳 いわし 鶏もも 削り節 木綿豆腐	精白米 揚げ油 だん粉 上白糖 ごま 米ぬか油 さといも こんにゃく	しょうが ごぼう だいこん にんにく ねぎ ごまつな スイートコーン たまねぎ	701	16.5	27.5	2.0					
30	月	○	★ごはん ★白身魚の唐揚げ ★トマトまスープ ★わかめとコーンのサラダ	牛乳 ホキ 鶏卵 全卵 カットわかめ	精白米 米ぬか油 だん粉 薄力粉 上白糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんにく キャベツ トマト缶詰 トマト加工品 きゅうり ごまつな スイートコーン	671	15.4	29.1	2.1					

※ 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	636	16.5	30.1	2.2	353	109	2.7	345	0.43	0.55	35	5.5
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	20	5以上