

令和4年

11月献立表

練馬小学校

日	曜	牛乳	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		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		19回 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	ごはん アジのみりん焼き 豚汁 梅のり和え	牛乳 あじ 削り節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ のり	こめ ごま でん粉 米ぬか油 じゃがいも こんにやく 上白糖 ごま油	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ 練り梅	562	22.4	26.4	2.5			
2	水	○	チリビーンズライス カリカリポテトサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず ちりめんじゃこ	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 じゃがいも ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶/ビュレ キャベツ 小松菜	582	16.6	29.7	2.2			
4	金	○	ごはん おろしハンバーグ 根菜のごま汁 ごま和え	牛乳 豚肉 たまご 削り節 みそ	こめ でん粉 上白糖 里芋 ごま	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	586	17.7	30.4	2.2			
7	月	○	チャーハン トックスープ ゆずドレサラダ	牛乳 焼き豚 たまご 鶏肉	こめ 米ぬか油 トックスライス ごま油 上白糖	生姜 ねぎ たけのこ 人参 グリンピース しいたけ 大根 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし きゅうり ゆず果汁	562	15.6	27.5	2.6			
8	火	○	中華丼 鶏けんちん汁	牛乳 豚肉 生揚げ 削り節 鶏肉 豆腐	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 でん粉 里芋	にんにく 人参 たけのこ しいたけ ねぎ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ ごぼう 大根	564	18.4	27.6	2.3			
9	水	○	ミルクパン 練馬キャベツの子キンポトフ コーンサラダ	牛乳 鶏肉	ミルクパン 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ(練馬) きゅうり 小松菜 コーン	586	16.7	32.7	2.2			
10	木	○	キーマカレー 豆腐と卵のスープ	牛乳 豚肉 黄だいず 豆腐 たまご	こめ むぎ 米ぬか油 薄力粉 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン トマトビュレ しいたけ 小松菜	618	15.5	30.6	2.5			
11	金	○	ごはん さわらの生姜焼き ひつつみ汁 野菜のしらす和え	牛乳 さわら 削り節 豚肉 油揚げ じゃこ	こめ さつまいも 米ぬか油 薄力粉	生姜 人参 白菜 ねぎ 小松菜 もやし	651	21.3	25.9	1.8			
14	月	○	ごはん 魚のマリアナソース 青菜と生揚げのスープ 白菜のぼん酢和え	牛乳 まかじき 鶏肉 生揚げ	こめ 米ぬか油 でん粉 薄力粉 上白糖 ごま 油ごま	生姜 トマトビュレ 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 きゅうり 白菜 ゆず果汁	578	20.7	29.6	1.9			
15	火	○	わかめごはん 肉じゃが ししゃものみりん焼き 野菜の甘酢和え	牛乳 わかめ 削り節 豚肉 ししゃも	こめ むぎ ごま 米ぬか油 こんにやく じゃがいも 上白糖	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし 小松菜	591	17.0	24.5	2.7			
16	水	○	チキンライス 豆乳スープ カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 牛乳 ベーコン 豆乳 クリーム	こめ 米ぬか油 バター じゃがいも 薄力粉 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ プロッコリー 赤ビーマン	571	13.7	32.3	2.3			
17	木	○	ポークストロガノフ もやしのりナムル	牛乳 豚肉 黄だいず レンズまめ クリームのり	こめ むぎ 米ぬか油 中ざら糖 薄力粉 ごま油 上白糖 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム トマト缶 もやし	627	14.7	33.0	2.1			
18	金	○	スープカレーうどん ブルーベリーマフィン	牛乳 削り節 豚肉 たまご ヨーグルト	うどん 米ぬか油 上白糖 でん粉 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ チンゲンサイ ブルーベリー	633	15.9	28.7	2.2			
21	月	○	ごはん 白身魚のハーブ焼き ベジマカロニスープ チャプチェ	牛乳 ホキ 鶏肉 豚肉	こめ マヨネーズ パン粉 米ぬか油 じゃがいも マカロニ(卵なし) ごま油 上白糖 はるさめ ごま	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 生姜 しいたけ ごぼう	562	18.5	30.4	1.7			
22	火	○	しょうゆラーメン うずらの卵 小松菜とさつま揚げの炒め物	牛乳 豚肉 うずらの卵 さつま揚げ	中華めん 米ぬか油 ごま油 ごま	にんにく 生姜 もやし 人参 にら ねぎ 小松菜	564	19.6	31.8	2.7			
24	木	○	ごはん さばのみそ煮 すまし汁 小松菜のお浸し	牛乳 さば みそ 削り節 豆腐 ちくわ	こめ 三温糖 焼きふ 上白糖	生姜 ねぎ 人参 大根 しいたけ 三つ葉 小松菜 キャベツ	561	19.8	29.2	2.7			
25	金	○	麦ご飯 油淋鶏 中華スープ チョレギサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 のり	こめ むぎ 薄力粉 三温糖 ごま 米ぬか油 でん粉 上白糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 人参 ほうれん草 しめじ 大根 きゅうり 玉ねぎ	621	17.8	35.2	2.1			
29	火	○	丸パン ポークビーンズ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 黄だいず 海藻ミックス	丸パン 米ぬか油 上白糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ もやし 小松菜 コーン	566	21.3	31.6	2.7			
30	水	○	タッカルビ丼 白玉雑煮	牛乳 鶏肉 みそ 削り節	こめ むぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 冷凍白玉団子	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ 小松菜 大根 三つ葉	643	15.0	26.9	1.9			

※ 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	591	17.8	29.7	2.3	328	87	2.3	271	0.31	0.40	13	5.6