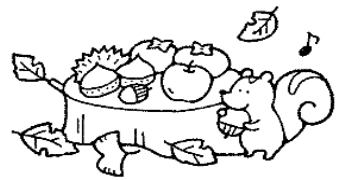
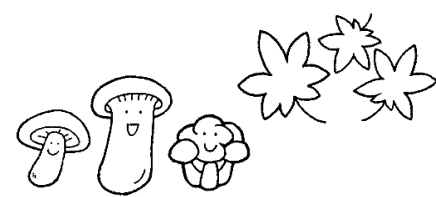


令和7年



11月こんだて表



練馬第三小学校

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	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 (%)	塩分 (g)
4	火	ひじきごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 豆かりんとう 味噌汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ほっけ 大豆 みそ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 さつまい 油 黒ごま ごま油	にんじん グリンピース なす たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ ほうれん草	647	18.1	30.7	2.9
5	水	ごはん 牛乳 ねり丸キャベツの回鍋肉 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏ひき肉 卵	米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく キャベツ(練馬区産) にんじん ねぎ たけのこ ピーマン たまねぎ コーン パセリ粉	630	18.3	28.3	2.4
6	木	ごはん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き ひじきと野菜のカラフル炒め のっぺい汁	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト ひじき とり肉 油揚げ 大豆	米 砂糖 米油 ごんにやく 片栗粉	にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	636	20.3	33.0	2.8
7	金	ドライカレー 牛乳 レモンマリネ ミルクプリン(アブリコットソース)	豚ひき肉 大豆 牛乳 アガー	米 米油 米粉 砂糖 あんずジャム グラニュー糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース セロリー マッシュルーム レーズン トマトピューレ キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー レモン	662	14.0	25.7	2.1
10	月	黒砂糖パン 牛乳 シェパーズパイ スコッチブロス	牛乳 豚ひき肉 とり肉	黒砂糖パン ジャが芋 バター 米油 もち麦	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリー キャベツ	619	17.9	35.8	2.7
11	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 野菜の辛子和え 沢煮椀	牛乳 さば みそ 油揚げ 豚肉	米 砂糖	生姜 白菜 きゅうり 大根 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	580	19.4	31.7	2.8
12	水	鶏茶漬け 牛乳 味噌サラダ 水ようかん	とり肉 卵 のり 牛乳 みそ 寒天	米 米油 砂糖 ごま油 あん	干しいたけ たくあん ごねぎ もやし キャベツ にんじん コーン	605	17.8	24.2	2.1
13	木	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 和風じゃこサラダ けんちょう汁	牛乳 鶏もも ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	米 油 片栗粉 砂糖 米油 里芋 ごんにやく	ごぼう 枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 れんこん ごねぎ	701	14.7	33.8	2.1
14	金	カレージャージャー麺 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	ごま油 砂糖 片栗粉 中華めん	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり パインアップル缶 桃缶 みかん缶	603	17.0	26.4	2.2
17	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ じゃがバター炒め 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 レンズ豆 わかめ みそ	米 パン粉 砂糖 ジャが芋 米油 バター	たまねぎ トマトピューレ にんにく パセリ粉 にんじん ねぎ	649	17.8	28.7	2.9
18	火	あげパン(総選挙) 牛乳 ポトフ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 チーズ	油 ミルクパン 砂糖 米油 ジャが芋	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	636	17.0	41.9	2.6
19	水	栗ごはん 牛乳 魚の柚子味噌焼き はりはり漬け 芋煮汁	牛乳 さわら みそ 刻み昆布 とり肉 豆腐	米 栗 砂糖 里芋 片栗粉	生姜 ゆず 切干大根 にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	600	19.1	26.3	3.0
20	木	キムチチャーハン 牛乳 韓国トックスープ くだもの	豚肉 牛乳	米 米油 砂糖 ごま油 トック	にんじん ピーマン キムチ 生姜 白菜 たまねぎ 小松菜 りんご	593	15.6	25.2	2.8
21	金	天津飯 牛乳 華風大根 太平燕(タイビーエン)	なると 卵 牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 大根 きゅうり 生姜 きくらげ チンゲンサイ 白菜	580	18.2	27.5	2.9
25	火	ごはん 牛乳 鶏肉の山賊焼き 彩り野菜のカミカミサラダ 味噌汁	牛乳 とり肉 さきいか 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま さつまい	生姜 にんにく 大根 にんじん きゅうり ごぼう もやし たまねぎ	617	17.1	28.7	2.8
26	水	スパゲティボロネーゼ 牛乳 ジャーマンポテトサラダ くだもの	牛ミンチ 豚ひき肉 パルメザンチーズ 牛乳 ウインナー	スパゲティ 米油 オリーブ油 砂糖 ジャが芋	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 グリンピース みかん	741	16.1	35.2	2.4
27	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 鉄火みそ 青菜のおひたし	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ 大豆	米 米油 ごんにやく 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ さやいんげん ほうれん草 白菜 えのきたけ	627	18.2	28.9	2.3
28	金	ごはん 牛乳 魚のごまがらめ 根菜のピリ辛炒め 畑汁	牛乳 なまず 豚肉 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油 ごんにやく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 小松菜	661	16.5	28.5	2.8
※ 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18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	633	17.3	30.1	2.6	328	94	2.4	201	0.33	0.39	13	5.9
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

10月使用農作物産地

にんじん(北海道)	たまねぎ(北海道)	ごぼう(青森)	セロリ(長野)	まいたけ(新潟)	にら(茨城)	さといも(千葉)
じゃがいも(北海道)	小松菜(東京)	かぼちゃ(北海道)	長ねぎ(山形)	巨峰(山梨)	シャインマスカット(山梨)	りんご(長野)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

※サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

※お米は、青森県産「まっしぐら」です。

※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



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