令和8年



11月こんだて表



練馬第三小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米油 砂糖 片栗粉 ごま油 中華めん	にんにく 干ししいたけ にんじん たまねぎ にら ねぎ パインアップル缶 桃缶 みかん缶	613	16.7	26.7	2.8
4	水	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 さつま芋	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	608	16.4	28.9	2.5
5	木	ごはん 牛乳 ミートローフ ハニーサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 豚肉	米 パン粉 砂糖 バター じゃが芋 油 米油 はちみつ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり 大根 さやいんげん	713	16.3	37.9	2.7
6	金	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 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	595	19.2	26.5	2.4
9	月	キムチチャーハン 牛乳 ナムル 韓国トックスープ	豚肉 牛乳	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま トック	にんじん ピーマン キムチ もやし 小松菜 にんにく 生姜 白菜 たまねぎ	584	16.3	26.5	2.7
10	火	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 ぶり 豚ひき肉 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 ごま油 こんにゃく	生姜 にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ	606	18.5	31.8	2.5
11	水	天津飯 牛乳 華風大根 太平燕（タイピーエン）	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	579	18.2	27.5	2.7
12	木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 塩だれキャベツ 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	588	19.9	29.7	2.5
13	金	ソフトフランス 牛乳 シータのスープ キャロットドレッシングサラダ お菓子な目玉焼き	牛乳 豚肉 寒天	ソフトフランスパン 米油 じゃが芋 マカロニ 米粉 砂糖 カルピス	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン 小松菜 桃缶	655	14.8	31.9	2.3
16	月	東松山やきとり丼 牛乳 キャベツの浅漬け 高麗鍋風スープ	豚肉 みそ 牛乳 厚揚げ 豆乳	米 ごま油 砂糖 里芋 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ りんごジュース キャベツ きゅうり にんじん キムチ 大根 干ししいたけ 白菜	639	20.2	29.3	2.7
17	火	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 こんにゃく 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ さやいんげん ほうれん草 白菜 えのきたけ	628	18.2	28.8	2.4
18	水	カレーうどん 牛乳 大根とわかめのサラダ くだもの	豚肉 なると 牛乳 まぐろ わかめ	うどん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 たけのこ 干ししいたけ 大根 きゅうり みかん	569	16.5	34.6	2.6
19	木	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
20	金	鯛めし ジョア 鶏のからあげ 青菜と白菜のごま和え すまし汁	たい ジョア とり肉 なると 豆腐	米 油 片栗粉 砂糖 白すりごま	生姜 グリンピース ほうれん草 白菜 にんじん 大根 小松菜	658	20.2	25.6	2.8
25	水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 豚汁	牛乳 ほっけ とり肉 ひじき さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 米油 里芋	にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	585	21.8	26.0	2.3
26	木	鶏茶漬け 牛乳 味噌サラダ くだもの	とり肉 卵 のり 牛乳 まぐろ みそ	米 米油 砂糖 ごま油	干ししいたけ たくあん こねぎ もやし キャベツ にんじん コーン りんご	570	16.8	27.3	2.1
27	金	焼き肉丼 牛乳 はなまるスープ	豚肉 牛乳 とり肉 なると	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご にら ほうれん草 キャベツ	592	18.6	28.0	2.6
30	月	あげパン総選挙 牛乳 花野菜のサラダ ねり丸キャベツたっぷりポトフ	牛乳 豚肉 ウインナー　大豆	油 ミルクパン 砂糖 グラニュー糖 米油 じゃが芋	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ キャベツ	619	16.4	39.1	2.4

※　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 (μgRAE)	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	610	18.0	30.0	2.5	345	90	2.2	185	0.34	0.38	11	4.4
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)	チンゲンサイ(千葉)	キャベツ(練馬区)	なす(群馬)	ほうれん草(群馬)	さつまいも(茨城)
じゃがいも(北海道)	小松菜(埼玉)	長ねぎ(山形)	パプリカ(茨城)	かぼちゃ(北海道)	エリンギ(長野)	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」・秋田県産「あきたこまち」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