

令和6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)
1 金	ポークカレー 牛乳 福神漬 カリカリサラダ	豚肉 牛乳		米 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 ざらめ ワンタンの皮 油 砂糖		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 福神漬 キャベツ もやし きゅうり コーン		685	12.4	30.2	2.8
5 火	タレカツ丼 牛乳 にんじんのじゃこ和え スキージ	豚肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ		米 小麦粉 パン粉 油 ざらめ 米油 さつま芋 こんにゃく		キャベツ にんじん もやし きゅうり 生姜 大根 ごぼう ねぎ		735	18.2	30.6	3.1
6 水	コーンライス 牛乳 巻かないロールキャベツ フロースズヨーグルト	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 ベーコン フロースズヨーグルト		米 米粉パン粉 マヨネーズ (卵なし) 米油 砂糖		コーン たまねぎ キャベツ にんじん トマトピューレ パセリ粉		679	15.0	32.7	2.9
7 木	ごはん 牛乳 魚の紅葉焼き ファイバーサラダ 味噌汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ		米 マヨネーズ (卵なし) 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋		たまねぎ にんじん 切干大根 キャベツ きゅうり		591	17.5	31.2	2.3
8 金	お絵かき食パン ミルクコーヒー シチュー 枝豆コーン	コーヒー牛乳 とり肉 牛乳 クリーム ウインナー		食パン ブルーベリージャム 米油 ジャガイモ 小麦粉 バター マーガリン		セロリー にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース 枝豆 コーン		638	16.0	36.5	2.6
11 月	鶏てぼろ丼 牛乳 野菜のポン酢和え 味噌汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 厚揚げ みそ		米 砂糖 米油		生姜 もやし きゅうり レモン キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草		582	17.9	32.2	2.6
12 火	ごはん 牛乳 鮭のチーズ焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 鮭 チーズ 鶏ひき肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ		米 米油 ごま油 こんにゃく 砂糖		たまねぎ マッシュルーム にんじん なす えのきたけ しめじ エリンギ 小松菜		592	21.6	30.1	2.9
13 水	スパゲティミートソース 牛乳 マゼドアンサラダ	豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳		スパゲティ 米油 砂糖 ジャガイモ		セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース コーン		660	18.1	33.0	2.7
14 木	ガーリックじゃこライス 牛乳 トマトスープ くだもの	ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉		米 米油 バター ジャガイモ マカロニ 砂糖		にんにく パセリ粉 セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 いかん		605	13.3	29.2	2.3
15 金	天津飯 牛乳 華風大根 太平燕 (タイビーエ)	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		583	18.1	27.5	2.9
18 月	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 根菜のピリ辛炒め 味噌汁	牛乳 ぶり 豚肉 みそ		米 砂糖 米油 こんにゃく		生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ かぶ かぶ (葉) しめじ		606	19.1	30.7	2.6
19 火	あげパン 牛乳 ポトフ くだもの	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		にんにく たまねぎ キャベツ にんじん りんご		661	14.8	34.7	2.2
20 水	キムチチャーハン 牛乳 塩きゅうり 韓国トックスープ	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 きゅうり 生姜 白菜 たまねぎ 小松菜		568	16.3	26.1	2.7
21 木	ごはん 牛乳 豆腐の五目炒め チャブチエ	牛乳 とり肉 えび 豆腐 うずら卵 豚ひき肉		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 白菜 ピーマン		615	19.1	31.8	2.3
22 金	ごはん 牛乳 ジャンボ餃子 ナムル とろ〜り白菜の中華スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉		米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま 米油		にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ いら もやし にんじん 小松菜 干しいたけ 白菜 パセリ粉		586	14.9	30.9	1.9
25 月	ごはん 牛乳 回鍋肉 ふわっと卵のコーンスープ	牛乳 豚肉 みそ とり肉 卵		米 米油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ		生姜 にんにく キャベツ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン コーン たまねぎ 小松菜		610	18.6	29.5	2.6
26 火	ジャンバラヤ 牛乳 ABCスープ はちみつケーキ	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 とり肉 ウインナー		米 米油 砂糖 マーガリン ジャガイモ マカロニ 小麦粉 はちみつ		たまねぎ にんじん コーン ピーマン トマト缶 キャベツ 小松菜		709	12.8	30.5	3.2
27 水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 みそ		米 砂糖 白すりごま 米油 こんにゃく 里芋		チンゲンサイ 白菜 にんじん たまねぎ 大根 ねぎ		540	20.9	26.0	2.3
28 木	味噌ラーメン 牛乳 手作りメンマ 煮たまご ベーチーズ (鉄カルシウム)	みそ 豚肉 牛乳 うずら卵 チーズ		ラード ごま油 米油 片栗粉 中華めん 砂糖		にんにく 生姜 ねぎ にんじん 白菜 たまねぎ もやし いら たけのこ		561	19.5	33.0	3.3
29 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 いら ほうれん草 キャベツ		574	19.0	28.7	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20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	619	17.0	30.8	2.7	324	84	2.3	190	0.32	0.37	12	5.1
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

※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。

