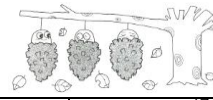




11月献立表



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		1284*	エネルギー
								(kcal)	(%)
1	金	☆3・4年遠足 ごはん 牛乳 和風塩こうじハンバーグ 野菜のごま酢あえ じゃが芋と豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 パン粉 でん粉 砂糖 米油 ごま じゃが芋	たけのこ たまねぎ 白菜 にんじん もやし 小松菜	652	16.1		
5	火	☆6年社会科見学 ひじきごはん 牛乳 根菜のごま汁 かぶときゅうりの甘酢漬 大豆のかりんとう	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 豆腐 みそ 大豆 きな粉	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま でん粉 黒砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ かぶ きゅうり	655	15.2		
6	水	あぶ玉丼 牛乳 もやしとわかめの和え物	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり 生姜	585	15.4		
7	木	セサミパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 もやしサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	セサミパン 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 もやし きゅうり	578	17.4		
8	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶり さつま揚げ わかめ みそ	米 砂糖 でん粉 米油 じゃが芋	生姜 にんじん 切干大根 干しいたけ さやいんげん たまねぎ	643	16.4		
11	月	たくあんごはん 牛乳 野菜のごま和え 芋煮 みかん	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 ごま ごま油 砂糖 米油 里芋 こんにゃく	たくあん もやし にんじん キャベツ 大根 しめじ ねぎ みかん	601	15.1		
12	火	☆オリパラ応援献立 ミルクパン 牛乳 ムサカ 野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	ミルクパン じゃが芋 オリーブ油 バター 小麦粉 米油	なす たまねぎ トマトピューレ にんじん キャベツ コーン 小松菜	630	15.1		
13	水	☆練馬産キャベツの日 ホイコーロー丼 牛乳 にらともやしのスープ	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま油 米油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ ピーマン もやし にら	610	16.1		
14	木	ゆかりごはん 牛乳 鮭のみもじ焼き 吉野汁	牛乳 鮭 鶏肉 かまぼこ	米 麦 ごま 米油 マヨネーズ (エッグフリー) でん粉 こんにゃく 焼きふ	にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜	580	17.7		
15	金	さつま芋ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 野菜のおかか和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 いか かつお節 油揚げ みそ	米 麦 さつま芋 米油 でん粉 小麦粉 じゃが芋	生姜 キャベツ もみ菜 にんじん 大根 ねぎ	587	15.8		
18	月	ぶどうパン 牛乳 ツナのチーズロール パミセリスープ 柿	牛乳 まぐろ缶 チーズ 卵 ベーコン	ぶどうパン パン粉 米油 じゃが芋 パミセリ	ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン 柿	638	16.7		
19	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツの即席漬け うすくず汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆腐	米 砂糖 でん粉	生姜 キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜	632	17.7		
20	水	ごはん 牛乳 豆腐とえびのケチャップ煮 野菜のナムル	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 えび	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 グリーンピース もやし 小松菜	607	17.3		
21	木	練馬ごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き すいとん	豚肉 油揚げ 牛乳 さめ みそ 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 ごま 小麦粉 白玉粉 こんにゃく	にんじん 大根 大根 (葉) 生姜 にんにく ねぎ ごぼう 干しいたけ 白菜	590	21.2		
22	金	☆学習発表会1日目 とんこつ野菜ラーメン 牛乳 煮うずら 華風大根	豚肉 なんと みそ 豆乳 牛乳 うずら卵	米油 砂糖 ごま ごま油 中華めん	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ 大根 きゅうり	626	17.2		
23	土	☆学習発表会2日目 ごはん 牛乳 たれかつ キャベツの昆布漬 わかめと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 塩昆布 油揚げ わかめ みそ	米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ	687	16.4		
26	火	きなごま揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト ワンタンスープ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉	ねじりパン ごま グラニュー糖 じゃが芋 米油 ごま油 ウェーブワンタン	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし	598	13.0		
27	水	チキンカレーライス 牛乳 野菜の甘酢漬	鶏肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん りんごジュース きゅうり 大根 なす れんこん 生姜	661	12.6		
28	木	こぎつねごはん 牛乳 じゃが芋と高菜のマヨネーズ焼き かき玉汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) でん粉	にんじん 高菜漬 たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜	608	14.2		
29	金	ごはん 牛乳 ししゃもの南部焼き きんぴらごぼう つくね汁	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 みそ	米 小麦粉 ごま ごま油 でん粉	ごぼう にんじん 大根 たまねぎ 生姜 ねぎ 大根 (葉)	649	18.1		

※ 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	621	16.2	29.4	2.8	341	95	2.4	240	0.37	0.51	29	4.5
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