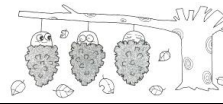




11月献立表



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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)
2 月	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
4 水	菜めし 牛乳 高野豆腐の唐揚げ もやしとわかめの和え物 豚汁	牛乳 高野豆腐 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 上新粉 でん粉 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 もやし きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ	670	13.4
5 木	黒砂糖パン 牛乳 ムサカ 野菜スープ 巨峰	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	黒砂糖パン じゃが芋 オリーブ油 バター 小麦粉 米油	なす 玉ねぎ トマトピューレ にんじん キャベツ コーン 小松菜 巨峰	649	14.5
6 金	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 玉ねぎ 白菜 にんじん もやし もみ菜	652	16.1
9 月	アップルシナモントースト 牛乳 ブリッコリー入りポトフ 大根のサラダ	牛乳 鶏肉 ウィナー 大豆	食パン マーガリン はちみつ 米油 じゃが芋 砂糖	りんご缶 レーズン にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 大根 きゅうり	602	14.0
10 火	ゆかりごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 吉野汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 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 玉ねぎ 小松菜 大根 ねぎ	630	18.0
11 水	ホイコーロー丼 牛乳 にらともやしのスープ みかん ☆練馬産キャベツの日	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 玉ねぎ ねぎ ピーマン もやし にら みかん	637	15.6
12 木	ごはん 牛乳 小魚のふりかけ 三州煮 カリポリ漬け	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん 大根 きゅうり	615	16.5
13 金	あぶ玉丼 牛乳 切り干し大根のサラダ りんご	油揚げ 竹輪 卵 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 切干大根 キャベツ きゅうり りんご	619	14.4
16 月	ぶどうパン 牛乳 ツナのチーズローフ 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 玉ねぎ ピーマン 柿	639	16.8
17 火	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 ごま ごま油 砂糖 でん粉	ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ 生姜 ねぎ 大根(葉)	587	17.8
18 水	とんこつ野菜ラーメン 牛乳 煮うずら 華風大根	豚肉 なたと 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 玉ねぎ きくらげ キャベツ もやし コーン ねぎ 大根 きゅうり	624	17.2
19 木	麦ごはん 牛乳 きのごストロガノフ ひじきサラダ ラ・フランス ☆4年社会科見学	牛乳 豚肉 生クリーム ひじき	米 麦 米油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ エリンギ トマトピューレ 水菜 もやし きゅうり にんじん コーン ラ・フランス	638	13.0
20 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 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	587	15.8
24 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜の浅漬け すまし汁 ☆和食の日献立	牛乳 さば みそ かまぼこ 豆腐	米 砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 白菜 かぶ かぶ(葉) にんじん 小松菜	605	17.2
25 水	米粉のチキンカレーライス 牛乳 野菜の甘酢漬け 紅まどんな	鶏肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 玉ねぎ 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 紅まどんな	675	12.0
26 木	ごはん 牛乳 たれかつ キャベツの昆布漬け わかめと大根のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 塩昆布 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 小松菜	672	16.3
27 金	ガーリックフランス 牛乳 チリコンカン にんじんドレッシングサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 寒天	ソフトフランスパン マーガリン 米油 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり コーン ぶどうジュース	653	16.1
30 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

※ 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 (%)	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	629	15.8	29.0	342	92	2.4	254	0.40	0.51	32	4.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上