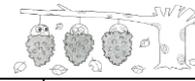


令和3年



# 11月献立表



練馬東小学校

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 (%)
1 月	米粉の子キンカレーライス 牛乳 野菜の甘酢漬	鶏肉 レンズ豆 牛乳			米 麦 米油 ジャガイモ 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			619	13.1
2 火	赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 青菜のお浸し 実だくさん汁 ☆60周年お祝い献立	ささげ 牛乳 鶏肉 かつお節 なると 豆腐			米 もち米 ごま 米油 小麦粉 でん粉 こんにゃく			にんにく 小松菜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ			614	16.1
4 木	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 ツナ チーズ 卵 ベーコン			ぶどうパン パン粉 米油 ジャガイモ パミセリ			ねぎ にんじん 玉ねぎ ピーマン 柿			610	18.0
5 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 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 小松菜			545	19.1
8 月	あぶ玉丼 牛乳 もやしとわかめの和え物 りんご	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 玉ねぎ グリーンピース もやし きゅうり 生姜 りんご			574	15.7
9 火	ごはん 牛乳 鮭のみじ焼き 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 米油 マヨネーズ (エッグフリー) ごま 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			590	19.2
10 水	ピザトースト 牛乳 キャベツのクリームスープ みかん	ベーコン ハム チーズ 牛乳 鶏肉 生クリーム			食パン 米油 ジャガイモ バター 小麦粉			玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ みかん			609	16.0
11 木	わかめごはん 牛乳 三州煮 パリパリサラダ	わかめ 牛乳 豚肉 厚揚げ			米 麦 米油 ジャガイモ 砂糖 こんにゃく ワントンの皮			生姜 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜			595	15.7
12 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 小松菜			603	17.2
15 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜の浅漬け 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			ねぎ 生姜 白菜 かぶ かぶ(葉) にんじん えのきたけ 小松菜			582	19.1
16 火	黒砂糖パン 牛乳 ムサカ 野菜スープ みかん	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン			黒砂糖パン ジャガイモ 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 みかん			623	15.8
17 水	麦ごはん 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ もやしと小松菜の生姜炒め ジャガイモのみそ汁 ☆練馬産キャベツの日	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 みそ			米 麦 パン粉 米油 ジャガイモ			枝豆 コーン キャベツ にんじん れんこん 干しいたけ 生姜 もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ			604	17.3
18 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 ジャガイモ 砂糖 ごま油			にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 もやし きゅうり			546	18.5
19 金	えびと豆腐のうま煮丼 牛乳 野菜のしらす和え ぶどうゼリー	豚肉 えび 豆腐 牛乳 しらす 寒天			米 麦 米油 でん粉 ごま油 砂糖			玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 ぶどうジュース			616	19.0
22 月	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 じゃが芋			546	16.8
24 水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 ☆和食の日	牛乳 ぶり さつま揚げ かまぼこ 豆腐			米 砂糖 でん粉 米油			生姜 にんじん 切り干し大根 干しいたけ さやいんげん 小松菜 ねぎ			571	18.7
25 木	麦ごはん 牛乳 きのこストロガノフ ひじきサラダ ラ・フランス	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			604	13.8
26 金	とんこつ野菜ラーメン 牛乳 煮うずら 華風大根	豚肉 なると 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			601	17.8
29 月	ごはん 牛乳 ジャこのカレーふりかけ みそドレッシングサラダ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 豚肉			米 米油 ごま 砂糖 ごま油 ジャガイモ でん粉			にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん コーン 干しいたけ グリーンピース			597	14.8
30 火	練馬ごはん 牛乳 銀さわらのねぎみそ焼き すいとん	豚肉 油揚げ 牛乳 銀さわら 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			566	19.5

※ 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 (中学年)	591	17.0	30.6	2.7	350	91	2.3	217	0.28	0.45	15	6.1

※ 献立表の栄養量の記載について  
日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。