



11月の献立表



がつふつか じゅうさんや
11月2日は十三夜

令和7年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
4	火	○	ごはん すき焼き風肉豆腐 白玉かぼちゃ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ とうにゅう	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう しらたまだんご さつまいも	ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ かぼちゃ	608 25.8
5	水	○	ねり丸キャベツの回鍋肉丼<練馬区一斉給食> にらともやしの中華スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ(じば) ピーマン もやし にら	496 23.4
6	木	○	発芽玄米ごはん ししゃもの石垣揚げ 小松菜のからしあえ どさんこ汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	こめ はつがげんまい こむぎこ パンこ しろごま くるごま あぶら さとう じゃがいも とうにゅうバター	こまつな にんじん キャベツ(じば) たまねぎ コーン ねぎ もみな	608 24.3
7	金	○	ジャンバラヤ 鶏肉と白菜の豆乳クリーム煮	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅうとりもも レンズまめ とうにゅう 豆乳入りホイップ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう オリーブゆ こめこ	たまねぎ トマトかん トマトピューレ コーン きピーマン あかピーマン にんにく にんじん しめじ はくさい	578 22.4
10	月	○	わかめごはん 根菜チップス 治部煮	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりにく	こめ さつまいも あぶら かたくりこ こんにやく さとう	れんこん かぼちゃ たけのこ にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう	536 21.4
11	火	○	メープルトースト かぶのポトフ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ウインナー	しょくパン マーガリン さとう メープルシロップ こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ(じば) かぶ かぶ (は) きゅうり コーン	538 20.0
12	水	○	豚肉のごまみそ炒め丼 白玉五目汁	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら ねりごま さとう かたくりこ しらたまだんご	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマンピーマン なす にんじん だい こん (じば) はくさい ほししいたけ ねぎ	568 23.0
13	木	○	中華菜飯 春雨坦々スープ 果物 (りんご)	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうにゅう みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら はるさめ さとう しろごま(ねり) しろすりごま	にんじん ほししいたけ ねぎ もみな しょうが にんにく もやし にら りん ご	503 19.9
14	金	○	肉汁うどん 大学いもち	ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも かたくりこ くるごま こめぬかあぶら	たまねぎ だいこん (じば) にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	513 18.0
17	月	○	広東飯 高野豆腐とレタスの中華スープ おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かんてん とうにゅう 豆乳入りホイップ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい キャベツ(じば) きくらげ チンゲンサイ レタス ねぎ ももかん	609 24.0
18	火	○	ごはん 鮭のみそチーズ焼き 貝だくさんかきたま汁	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ とりにく たまご	こめ さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ こまつな	494 27.4
19	水	○	ジャージャー麺 白菜と豚バラ肉のスープ 果物 (みかん)	ぶたひきにく だいずミート みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり はくさい しめじ みかん	603 27.5
20	木	○	麦ごはん 豆腐と鶏肉のナゲット 韓国風サラダ トックスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいずミート みそ とうふ のり とりにく	こめ むぎ こめこ あぶら さとう ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら トック	にんじん たまねぎ キャベツ(じば) もやしこまつな にんにく しょうが たけのこきくらげ はくさい ねぎ	589 24.5
21	金	○	雑穀ごはん 鯖の西京焼き さつま揚げとじゃがいものきんぴら 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あぶらあげ	こめ むぎ あわ しろごま さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん れんこん さやいんげん だいこん (じば) たけのこ もやし ねぎ こまつな	525 23.5
25	火	○	こぎつねごはん 真珠団子 かぼちゃ豚汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろごま こめこ ごまあぶら もちごめ	にんじん さやえんどう しょうが たまねぎかぼちゃ ごぼう だいこん (じば) ねぎ	606 27.2
26	水	○	エビチリ豆腐丼 ブロッコリーのにんにく醤油あえ 果物 (洋梨)	えび ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こねぎブロッコリー にんじん もやし ようなし	548 25.7
27	木	○	麦ごはん かつおのみそがらめ大豆入り 千草炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ こめこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら しらたき こんにやく さといも ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな もやし だいこん (じば) ごぼう ほししいたけ ねぎ	647 33.6
28	金	○	冬野菜カレーライス <展覧会応援献立> 1年生 茎わかめのサラダ 米粉の起き上がりこぼし	とりにく ぎゅうにゅう 冷凍きわかめ きなこ	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう ふんとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん トマトかん きゅうり もやし	706 19.6

※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

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版（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価のみ記載します。

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	571	16.8	31.1	2.3	328	88	2.1	218	0.29	0.43	14	4.5