

11月の献立表



令和2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 たんぱく質	おきなつて ほしい食品
				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		
2	月	○	麦ごはん プルコギ 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	ごめむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	たまねぎ にんじん もやしにら しょうが にんにく はくさい こまつな	591 22.5	まめ・大豆製品
4	水	○	じゃこ入りコーンピラフ パミセリスープ 若草ポテト	ぎゅうにゅう ふたひきにく ちりめんじゃこ ベーコン とりにく あおのり	ごめむぎ バター ごめあぶら パミセリ じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン ピーマン はくさい	597 21.5	きのこ類
5	木	○	五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか ヨーグルト	ごまあぶら ちゅうかめん ごめあぶら さとう かたくりこ	にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ パインアップルかん ももかん みかんかん	625 26.7	いも類
6	金	○	麦ごはん ししゃものみりん焼き ごぼうの甘辛揚げ 根菜汁★いい歯の日献立★	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	ごめむぎ ごめあぶら かたくりこ ごむぎこ さとう しろごま さといも	ごぼう だいこん にんじん れんこん ねぎ こまつな	601 23.8	たまご類
9	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 夕焼けポテト えのきだけのすまし汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ごおりどうふ ふたにく	ごめむぎ ごめあぶら さとう バター じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ れんこん グリーンピース コーン だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	601 24.5	かいそう類 海藻類
10	火	○	きびごはん 豚汁 いわしのさんが焼き(千葉県料理)	ぎゅうにゅう いわし みそ のり ふたひきにく ふたにく あぶらげ とうふ	ごめきび ごめあぶら ごんにやく じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん	624 27.7	りょうりょう類 緑黄色野菜
11	水	○	ツナドック ねり丸キャベツのポトフ ★練馬産キャベツ・青給食★	ぎゅうにゅう ツナかん チーズ ふたにく ウインナー いんげんまめ	コッペパン マヨネーズ(エッグフリー) ごめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ レモン にんにく セロリー にんじん	640 25.3	きのこ類
12	木	○	麦ごはん のりの佃煮 切り干し大根入り卵焼き ごま味噌汁	ぎゅうにゅう のり たまご ふたにく みそ ふたひきにく	ごめむぎ さとう ごめあぶら ごんにやく しろごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん だいこん はくさい しめじ ねぎ こまつな	592 24.6	いも類
13	金	○	麦ごはん 生揚げのふきよせ 野菜のしらす和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ しらすぼし	ごめむぎ ごめあぶら かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース こまつな はくさい	599 25.1	かいそう類 海藻類
16	月	○	タンドリーチキンカレー レンズ豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト レンズまめ	ごめむぎ ごめあぶら じゃがいも バター ごむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	672 20.4	ぎょい類 魚介類
17	火	○	麦ごはん みそかつ ポイルキャベツ 五目汁	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ふたにく とうふ	ごめむぎ ごめあぶら さとう ごむぎこ パンこ ちくわぶ ごんにやく かたくりこ	キャベツ にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ こまつな	662 27.2	りょうりょう類 緑黄色野菜
18	水	○	麦ごはん 蝦仁豆腐 もずくスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ えびとりにく もずく たまご	ごめむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	607 29.2	その他の野菜
19	木	○	レーズンパン いんげん豆のグラタン ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ クリーム チーズ ベーコン	ぶどうパン ごめあぶら バター ごむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	631 22.4	こさかなる類 小魚類
20	金	○	麦ごはん さばの文化干し ひじきと枝豆の炒り煮 みぞれ汁	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ だいたず さつまあげ とりにく とうふ	ごめむぎ ごめあぶら ごんにやく さとう	にんじん えだまめ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	617 24.2	その他の野菜
24	火	○	さつまいもごはん ホキの紅葉焼き 沢煮椀 ★和食の日献立★	ぎゅうにゅう さけ チーズとりにく	ごめ(うるち・もち) さつまいも ごま マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな	593 26.0	きのこ類
25	水	○	麦ごはん 野菜とちくわの炒め物 じゃが芋のカレー煮	ぎゅうにゅう ちくわ ふたにく	ごめむぎ ごまあぶら ごめあぶら じゃがいも さとう	にんじん もやし こまつな ほししいたけ たまねぎ グリンピース	587 21.3	ぎょい類 魚介類
26	木	○	ごまきなこトースト パンクインシチュー 果物(みかん)	ぎゅうにゅう きなこ とりにく いんげんまめ クリーム	しょくパン マーガリン さとう ごま ごめあぶら じゃがいも バター ごむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ みかん	637 21.5	こさかなる類 小魚類
27	金	○	麦ごはん 魚の煮付け じゃこと小松菜のふりかけ 呉汁	ぎゅうにゅう あかうお ちりめんじゃこ だいず とりにく あぶらあげ みそ	ごめむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ごめあぶら ごんにやく さといも	しょうが こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ みずな	605 29.7	その他の野菜
30	月	○	野沢菜チャーハン 中華風すいとん キャベツの浅漬け	ぎゅうにゅう やきふた ふたにく	ごめむぎ ごまあぶら ごま ごめあぶら しらたまご ごむぎこ はるさめ さとう	にんじんのざわな ねぎ はくさい しょうが にんにく ほししいたけ こまつな きゅうり キャベツ	589 20.9	いも類

* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。
* ご家庭で補ってほしい食品を掲載しています。参考にいただけると助かります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミ			食塩	食物繊維	
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
11月分平均	614	24.4 (15.9)	19.6(28.7)	347	2.2	93	255	0.39	0.5	26	2.4	4.3
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 15%~20%	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0