



# 11月の献立表

令和3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	おぎなってほしい食品
				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		
1	月	○	麦ごはん プルコギ 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ごまつな	557 22.7	まめ 豆・豆製品
2	火	○	ごはん 魚の塩麹焼き キャベツの旨味炒め せんべい汁	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく	ごめ さとう ごめあぶら さといも なんぶせんべい	キャベツ にんじん もやし しめじ ごぼう はくさい ごまつな	556 27.5	たまご 卵類
4	木	○	きなこ揚げパン 洋風肉じゃが 果物(みかん)	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	ショートニングパン さとう ごめあぶら じゃがいも バター	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく さやいんげん みかん	628 22.2	た やさい その他の野菜
5	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 ごま入り真だくさん汁	ぎゅうにゅう とりひきにく こおやどうふ ぶたにく とうふ みそ	ごめ むぎ ごめあぶら さとう じゃがいも こんにやく すりごま	しょうが にんじん ほししいたけ れんこん グリンピース ごぼう だいこん ごまつな	583 27.0	かいぼう 海藻類
8	月	○	カミカミごはん ししゃもの青のり焼き 七菜汁	ぎゅうにゅう だいず みそ ちりめんじゃこ ししゃも あおのり ぶたにく あぶらあげ	ごめ むぎ ごめあぶら じゃがいも	にんじん たくあん たまねぎ ごぼう しめじ れんこん ごまつな	574 31.4	ぎょめい 魚介類
9	火	○	カレーうどん 夕焼けポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	うどん ごめあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごまつな コーン	594 21.4	じゆじつ 種実類
10	水	○	麦ごはん 厚揚げの中華旨煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ごめあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ もやし たまねぎ にんじん だいこん ごまつな きくらげ キャベツ チンゲンサイ	579 24.2	かいぼう 海藻類
11	木	○	ごはん さばのおろしソース 真汁	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく あぶらあげ みそ	ごめ さとう ごめあぶら こんにやく じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ごまつな	608 26.8	りくおほうやく やさい 緑黄色野菜
12	金	○	麦ごはん のりの佃煮 しらす入り卵焼き 豚汁	ぎゅうにゅう やきのり たまご ぶたひきにく しらす ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごめ むぎ さとう ごめあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	588 27.0	た やさい その他の野菜
15	月	○	五目あんかけ焼きそば さつま芋のオレンジ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご	ごまあぶら ちゅうかめん ごめあぶら さとう かたくりこ さつまいも はちみつ	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ オレンジジュース レモン	577 20.8	まめ 豆・豆製品
16	火	○	まいたけごはん 魚の香味みそ焼き のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら みそ ぶたにく とうふ	ごめ むぎ ごめあぶら ごまあぶらこんにやく さといも かたくりこ	にんじん ごぼう まいたけ えだまめ しょうが にんにく ねぎ はくさい だいこん ごまつな	560 28.8	くぼもの 果物類
17	水	○	ねりまるきゅべつのはんこ ワンタンスープ ★練馬産きゅべつ一斉給食★	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ごめ むぎ ごめあぶら ごまあぶら かたくりこ ワンタンのかわ さとう	にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ ピーマン(あか・みどり) にんじん しょうが もやし はくさい	611 24.9	ぎょめい 魚介類
18	木	○	ごはん お絵描きハンバーグ ★アートきゅうりしよく★ カラフルソテー ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン とりにく	ごめ ごめあぶら パンこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン(あか・みどり) コーン マッシュルーム	612 23.8	こぎょめい 小魚類
19	金	○	キラキラピラフ ニョッキのスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく いんげんまめ こなチーズ	ごめ ごめあぶら ごむぎこ じゃがいも マッシュポテト	たまねぎ にんじん きゅべつ ピーマン(あか・き・みどり) マッシュルーム にんにく	552 20.4	たまご 卵類
20	土	○	コメッコハヤシライス キャベツのスープ さくら草ゼリー ★アートきゅうりしよく★ パート2	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく とうにゅう とりにく アガー	ごめ むぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ざらめ かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ コーン ももジュース ナタデココ	648 20.6	ぎょめい 魚介類
24	水	○	さつまいもごはん 魚の紅葉焼き 沢煮焼	ぎゅうにゅう さけ こなチーズ ぶたにく	ごめ むぎ 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 ごまつな	561 26.5	まめ 豆・豆製品
25	木	○	焼肉ガーリックライス イタリアンスープ 果物(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく いんげんまめ こなチーズ たまご	ごめ むぎ ごめあぶら バター さとう パンこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース ほうれんそう コーン ごまつな りんご	622 24.9	いも 芋類
26	金	○	黒糖パン 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 こなチーズ ベーコン	ことうパン ごめあぶら バター ごむぎこ パンこ マカロニ 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 キャベツ	634 24.1	りくおほうやく やさい 緑黄色野菜
29	月	○	コーンごはん 魚のチリソース 五目さっぱりスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	ごめ むぎ ごめあぶら かたくりこ ごむぎこ ごまあぶら さとう	コーン にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ はくさい もやし ごまつな	555 25.2	きのこ きのこ類
30	火	○	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのおか炒め	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ かつおぶし	ごめ むぎ ごめあぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ	569 23.7	りくおほうやく やさい 緑黄色野菜

\* 献立は天候や食材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。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)》

	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	g	g
10月分平均	588	24.7 (16.8)	19.9(30.4)	334	2.2	88	237	0.4	0.52	27	2.4	6.0