



11月の献立表

令和4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		
1	火	○	ごはん 魚の塩麹焼き きゃべつの旨味炒め せんべい汁	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく	こめ さとう こめあぶら さといも なんぶせんべい	きゃべつ にんじん もやし しめじ ごぼう はくさい こまつな	556 27.5	まめ まめせいひん 豆・豆製品
2	水	○	カレーうどん カラフルポテト 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	うどん こめあぶら さとう 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 こまつな さやいんげん コーン みかん	568 22.4	ぎょかいりい 魚介類
4	金	○	麦ごはん 小松菜入り卵焼き 切り干し大根の煮物 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな きりほしだいこん さやいんげん だいこん えのきたけ	585 23.9	かいそうりい 海藻類
7	月	○	ごはん 鯖のみそ煮 きゃべつの浅漬け のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう こめあぶら こんにやく さといも ちくわぶ かたくりこ	しょうが ねぎ きゅうり にんじん きゃべつ はくさい だいこん	589 27.2	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
8	火	○	カミカミごはん ししゃものピリ辛焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちりめんじゃこ ししゃも とうふ あぶらあげ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにやく さといも	にんじん たくあん しょうが にんにく だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな	555 27.1	た やさい その他の野菜
9	水	○	麦ごはん きゃべつシュウマイ 太平燕 ★練馬きゃべつの日★	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく うずらたまご えびいか	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ こめあぶら はるさめ	きゃべつ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい たけのこ にんにく チンゲンサイ	590 26.9	まめ まめせいひん 豆・豆製品
10	木	○	ごはん さわらの生姜風味焼き 根菜のピリ辛炒め かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ	579 27.6	こぎかなるい 小魚類
11	金	○	ごまきなこ揚げパン(リクエスト1位) ミネストローネ じゃがいもの洋風炒め	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく だいず ベーコン	こめあぶら ショートニングパン すりごま さとう マカロニ じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん きゃべつ ピーマン	606 22.8	ぎょかいりい 魚介類
14	月	○	焼肉ガーリックライス ジュリエンスープ 果物(かき)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース チンゲンサイ セロリー きゃべつ かき	583 20.2	きのご類 きのこ類
15	火	○	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ひじき ツナ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら すりごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ だいこん きゃべつ コーン	591 23.3	たまるい 卵類
16	水	○	ごはん かつおのみそがらめ 土佐あえ だるめ汁 ★高知県の料理★	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ しらすぼし とうふ	こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう ごま	しょうが こまつな きゃべつ にんじん だいこん みつば	616 36.7	た やさい その他の野菜
17	木	○	サーモンクリームパスタ レンズ豆サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ クリーム こなチーズ レンズまめ	スバゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ こまつな コーン	613 27.3	いもるい 芋類
18	金	○	チリコンカンライス パミセリスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ ベーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも パミセリ	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん グリーンピース コーン	619 24.5	ぎょかいりい 魚介類
21	月	○	ごはん 和風ハンバーグ 七菜汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ レンズまめ ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ さとう こめあぶら さといも	れんこん だいこん たまねぎ にんじん ごぼう しめじ こまつな	598 27.7	くだものるい 果物類
22	火	○	セルフフィッシュバーガー ビーンズスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく ベーコン いんげんまめ	マーガリンパン こめあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	きゃべつ にんじん しめじ たまねぎ コーン	600 29.0	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
24	木	○	さつまいもごはん 魚の紅葉焼き 沢煮椀 ★和食の日★	ぎゅうにゅう めだい ぶたにく チーズ	こめ 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 こまつな	560 23.4	まめ まめせいひん 豆・豆製品
25	金	○	コメッコカレーライス(リクエスト3位) ピクルス フルーツポンチ(リクエスト2位)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ かんてんかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん だいこん きゅうり ピーマン みかんかん パインかん おとうかん	646 19.8	こぎかなるい 小魚類
26	土	○	チキンライス 野菜たっぷりポトフ おんプリン♪	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー いんげんまめ こなかんてん とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう グラニューとう チョコレート	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリー きゃべつ だいこん かぼちゃ	623 25.1	ぎょかいりい 魚介類
29	火	○	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	こめ むぎ こめあぶら 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 しょうが にんにく はくさい こまつな	557 22.7	かいそうりい 海藻類
30	水	○	お赤飯 変わりから揚げ 野菜椀 開校記念日お祝いゼリー	ぎゅうにゅう ささげ とりにく なると アガー とうにゅう	こめ(うるち・もち) ごま こむぎこ かたくりこ こめあぶら さといも さとう いちごジャム	しょうが にんじん ねぎ はくさい えのきたけ こまつな	585 22.0	た やさい その他の野菜

*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。

《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	g	g
10月分平均	591	25.9 (17.2)	19.8(30.1)	325	2.3	89	252	0.4	0.5	26	2.4	5.9