



# 11月の献立表

令和5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	水	○	麦ごはん プルコギ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん もやし たら しょうが にんにく たけのこ ごまつな ねぎ	556 23.9	きのこ類
2	木	○	ごはん 魚の塩麹焼き 野菜の昆布あえ せんべい汁	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とうりく	こめ ごまあぶら こめあぶら さといも なんぶせんべい	キャベツ きゅうり にんじん しめじ ごぼう はくさい ごまつな	557 27.6	豆・豆製品
6	月	○	麦ごはん かつおのふりかけ 肉じゃが 干草和え	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく のり	こめ むぎ さとう こめあぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん ごまつな もやし えのきたけ	556 24.6	こまかな魚類
7	火	○	ごまきな粉トースト 豆乳コーンチャウダー 果物(かき)	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とうりく とうにゅう クリーム	しよくパン マーガリン さとう すりごま こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン かき	612 21.1	ぎょうい魚類
8	水	○	ホイコーロー丼 春雨スープ ★練馬きゅべつの日★	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうりく	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ ピーマン(みどり・あか) しょうが にんじん チンゲンサイ えのきたけ	587 23.3	緑黄色野菜
9	木	○	カミカミごはん ししゃものピリ辛焼き あっさりあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう だいず ししゃも ちりめんじゃこ とうりく とうふ あぶらあげ かつおぶし	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 ごま	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 ごまつな キャベツ	580 28.9	かいそうい海藻類
10	金	○	ごぼう入りドライカレー カリカリベーコンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン	こめ むぎ こめあぶら こめこ さとう	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな	601 22.0	いも類
13	月	○	キャロットライス 魚のコーンフレーク焼き バイザンヌスープ	ぎゅうにゅう ホキ ごなチーズ とうりく ベーコン	こめ むぎ こめあぶら パン マヨネーズ(エッグフリー) コーンフレーク じゃがいも	にんじん しょうが にんにく セロリー たまねぎ かぶ	537 23.4	豆・豆製品
14	火	○	さつまいもごはん なら入り卵焼き 呉汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご だいず とうりく あぶらあげ みそ	こめ さつまいも ごま こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たらごぼう だいこん ねぎ ごまつな	568 24.8	ぎょうい魚類
15	水	○	マーボー豆腐丼 カリカリじゃこサラダ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ みそ とうふ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ たら もやし キャベツ たまねぎ みかん	639 29.2	いも類
16	木	○	ごはん 鱈の甘辛煮 野菜の甘みそあえ すまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ とうふ わかめ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら こめあぶら ごま	しょうが ねぎ キャベツ ごまつな にんじん はくさい	596 25.4	きのこ類
17	金	○	ごまみそつけめん 揚げぎょうざ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぶたひきにく だいず	ちゅうかめん ごまあぶら ごまあぶら さとう すりごま ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ キャベツ たら	600 26.2	ぎょうい魚類
20	月	○	雑穀ごはん 魚のオニオンソース 豚汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ むぎ きびあわごま かたくりこ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	615 28.2	緑黄色野菜
21	火	○	凍り豆腐のそぼろ丼 きゅべつ浅漬け むらくも汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ごおりとうふ たまご とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまかたくりこ	にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ きゅうり キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ ごまつな	599 27.5	その他の野菜
22	水	○	スパゲティミートソース ガーリックソテー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ ベーコン アガー	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ コーン ごまつな りんごジュース	603 24.2	こまかな魚類
24	金	○	ごはん 魚の紅葉焼き おかかあえ 沢菜味噌 ★和食の日★	ぎゅうにゅう クロムツ チーズ かつおぶし ぶたにく	こめ マヨネーズ(エッグフ リー) さとう	たまねぎ にんじん もやし だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ ごまつな	584 25.2	まめ豆・豆製品
25	土	○	チキンライス ポトフ スイートポテト	ぎゅうにゅう とうりく ぶたにく ワインナー いんげんまめ クリーム	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも さとう パター	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ だいこん	650 24.2	ぎょうい魚類
28	火	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とうりく 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 こめこマカロニ さとう	キャベツ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん	620 30.2	たまごい卵類
29	水	○	コメッコハヤシライス ハニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	592 20.1	かいそうい海藻類
30	木	○	麦ごはん 肉豆腐 ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ツナ みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう ごまあぶら すりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ コーン	593 25.6	ほもい果物類

\*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。

《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
	cal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
10月分平均	582	25.3 (17.4)	19.3(29.9)	353	2.5	97	269	0.39	0.52	25	2.5	6.4