



11月の献立表



令和6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	
1	金	○	豚肉のコチュジャン丼 中華風コーンスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ごぼう ピーマン もやし たまねぎ コーン きくらげほししいたけ チンゲンサイ	501 21.5
5	火	○	田舎うどん 大学芋	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん こめぬかあぶら さといも こんにやくさつまいも あぶら さとう みずあめ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	574 18.8
6	水	○	ターメリックライス カラフルミートローフ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ベーコン いんげんまめ	こめ こめこパンこ こめぬかあぶら	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース れんこん しめじ はくさい	531 22.2
7	木	○	ごはん 鯖の西京焼き ごぼうと大豆の甘辛揚げ きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ だいず	こめ さとう コーンスターチ かたくりこ あぶら こんにやく ごまあぶら	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん まいたけ えのきたけ しめじ ねぎ	552 22.2
8	金	○	五穀ごはん ごぼう入り鶏つくね かみかみサラダ 切り干し大根の五目汁	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず すりめ とりにく わかめ	こめ もちこめ あかまい くらまい むぎこめぬかあぶら ごまあぶら こめこパンこ かたくりこ さとう	ごぼう たまねぎ しょうが たけのこ だいこん にんじん きゅうり ねぎ きりぼしだいこんほうれんそう	535 23.5
11	月	○	ごまごはん 鮭のもみじ焼き さつま汁 果物(りんご)	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま マヨネーズ(エッグフリー) こめぬかあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	585 26.6
12	火	○	コーンピラフ 音楽会応援献立(3年生) ミート春雨タマレス風 ごまドレサラダ	とりひきにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも はるまきのかわ さとう すりごま	たまねぎ にんじん コーン ごまつな マッシュルーム だいこん もやし ピーマン にんにく トマトかん	566 18.1
13	水	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め丼 鶏肉と春雨のスープ	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 さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ ピーマンキャベツ ほししいたけ にんじんたまねぎチンゲンサイ	562 25.2
14	木	○	麦ごはん お魚ハンバーグ 千草和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう いわし すりみ とりひきにく とうふ みそ のり あぶらあげ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ごまつな もやし えのきたけ ねぎ	531 23.4
15	金	○	アップルトースト スパイシーチキン レタスとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	しょくパン マーガリン はちみつ さとう こめぬかあぶら こめこマカロニ	りんご レモン たまねぎ にんにく しょうが ごまつな トマトピューレ にんじん レタス	566 23.8
18	月	○	きんぴらごはん ぶたしゃぶサラダ すずしろ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ キャベツだいこん ごまつなたまねぎ きゅうり もやし しめじえのきたけ	488 22.1
19	火	○	ごはん 豆乳キムチ鍋 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ とうにゅう みそ かいそう	こめ かたくりこ ごま こめぬかあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさいキャベツ たまねぎ ほししいたけ いら キムチ(卵不使用)	468 20.5
20	水	○	アンダー・ザ・シーフードツナカレー 音楽会応援献立 ブロッコリーとかぼちゃのサラダ (2年生)	まぐろかん まぐろ ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマトかんブロッコリー グリーンピース にんじん かぼちゃ	494 20.2
21	木	○	ごまわかめごはん 小松菜入り卵焼き いもっこ汁	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく あぶらあげみそ	こめ しろごま こめぬかあぶら さといも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな だいこん えのきたけ こねぎ	524 23.6
22	金	○	マーボー焼きそば にらともやしの中華スープ 果物(みかん)	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ ほししいたけ たけのこ みかん	577 26.6
25	月	○	胚芽パン 音楽会応援献立(5年生) いかのハーブ焼き ハ丁みそチリコンカン	ぎゅうにゅう いか とりひきにく だいず みそ	はいがパン オリーブゆ さとう	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん なす トマトかん	512 30.5
26	火	○	高菜チャーハン 音楽会応援献立(1年生) 太平燕風スープ あずき白玉	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら ごま はるさめ しらたまだんご さとう	たかなづけ にんじん しょうが はくさい にら たけのこ ほししいたけ きくらげ	554 17.5
27	水	○	鶏チリ豆腐丼 茎わかめの中華スープ	とりにく ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こねぎ たけのこ にんじん もやし	518 27.0
28	木	○	発芽玄米ごはん ひじきふりかけ 音楽会応援献立 ししゃもの磯辺揚げ 三平汁 (4年生)	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし ししゃも あおりのり みそ さけ とうふ	こめ はつがげんまい さとう しろごま こんにやくじゃがいも こむぎこ あぶら こめぬかあぶら	しょうが にんじん ごぼう だいこん(じば) たまねぎ ねぎ	548 24.6
29	金	○	麦ごはん トックスープ 世界の料理 鶏肉とさつまいものハニーマスタード炒め	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら はちみつ さつまいも トック ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい ねぎ	557 21.5

*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。※給食回数20回

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

*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	538	17.1	31.2	2.4	309	86	1.8	193	0.26	0.42	10	4.3