

日	曜 日	牛 乳	11月献立表				おもな食品とはたらき						エネルギー	家庭で 補って ほしい 食品群			
			行事 食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品			(Kcal)		
								血やにくを作る	骨や歯を作る	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる			(g)		
								たんぱく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質				
1	金	○		しちぶ 七分つきごはん	あつあ やさい 厚揚げと野菜のあんかけ	うすくず汁		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	594 14.5	種実類 くだもの		
5	火	○		キムチチャーハン		パリパリひじき	ワンタンスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにくしょうが ねぎ キムチ ほししいたけ はくさい もやし	こめ さとう こむぎこ はるまきのかわ ワンタンのかわ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	616 14.2	芋類 豆類		
6	水	○		さつまいもごはん	む どうふ ふわふわ蒸し豆腐	かぶの味噌汁	くだもの	とうふ はんぺん たまご とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぶ(は)	しょうが ねぎ たまねぎ しめじ かぶ りんご	こめ もちこめ さつまいも さとう かたくりこ		608 13.4	種実類		
7	木	○		★世界の料理 (タイ)		★ガバオライス		★ヤムウンセン (春雨サラダ)		とりひきにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり もやし レモン	こめ さとう はるさめ こめあぶら ごまあぶら	572 15.0	きのこ類 小魚類	
8	金	○		むぎ 麦ごはん	さかな さいきょう や 魚の西京焼き	じゃがいものきんぴら	もやしの味噌汁	さかな みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ もやし キャベツ ねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	こめあぶら	623 16.6	藻類 くだもの		
11	月	○		きのこのたきこみごはん	ちやわん む 茶碗蒸し	さつま汁		ぶたにく たまご とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	まいたけ しめじ ほししいたけ だいこん	こめ もちこめ さとう さつまいも	こめあぶら	604 15.3	種実類 小魚類		
12	火	○		キャロットライス	しんじゆ だんご 真珠団子	バンサンスー	中華スープ	ぶたひきにく だいず たまご とりむね とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり はくさい きくらげ ねぎ	こめ こめこ もちこめ はるさめ さとう	しろごま ごまあぶら	600 15.4	藻類 くだもの		
13	水	○	練馬区一 斉給食		ぶたどん 豚丼	 キャベツのツナ和え	キャベーキ	ぶたにく まぐろかん たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ コーン	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こむぎこ	こめあぶら しろごま バター	698 14.7	豆類 きのこ類		
14	木	○		カレーミートドック		バジルドレッシングサラダ	ポトフ	ぶたひきにく だいず ソーセージ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにくしょうが たまねぎ もやし きゅうり セロリー キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも	こめあぶら	603 17.6	種実類 小魚類		
15	金	○		ごまごはん	や 焼きししやも	む 蒸しじゃがいもの 背のり和え	りきゅうじる 利休汁	みそ	ぎゅうにゅう こもちししやも あおのり	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ	こめ じゃがいも こんにやく	くろごま バター ごまあぶら しろごま	648 16.3	くだもの		
18	月	○		むぎ 麦ごはん	プルコギ	トックスープ		ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにくしょうが たまねぎ もやし えのきたけ だいこん きくらげ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ トック	こめあぶら ごまあぶら	613 14.9	種実類 藻類		
19	火	○	食育の日	★新潟県の郷土料理		ごはん	★タレカツ	やさい あまず づ 野菜の甘酢漬け	★のっぺい汁		ぶたにく たまご とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ ほししいたけ かたくりこ	こめ こむぎこ パンこ さとう さといも こんにやく かたくりこ	718 16.2	豆類 くだもの
20	水	○		さけ 鮭とわかめの混ぜごはん		ま 野菜のごま和え	やさい あ 野菜のごま和え	とんじる 豚汁	さけ ぶたにく とうふ みそ	わかめごはん のもと ぎゅうにゅう	にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	しろごま しろすりごま ごまあぶら	642 16.4	きのこ類 くだもの	
21	木	○		しちぶ 七分つきごはん	きのこのハヤシライス	フレンチサラダ	 豆腐かぼちゃプリン	ぶたにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト アガー	にんじん トマトビュレ かぼちゃ	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ コーン きゅうり	こめ こむぎこ ざらめ さとう	こめあぶら バター しろごま	702 12.6	芋類 小魚類		
22	金	○	学芸会	み そ 味噌ラーメン	たまごに うずらの卵煮	み そ 味噌ラーメンの汁		みそ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	にんにくしょうが ねぎ もやし たまねぎ キャベツ コーン	ちゅうかめん さとう	こめあぶら ラード ごまあぶら	634 16.8	種実類 藻類		
26	火	○	和食の日 献立	むぎ 麦ごはん	さかな たつた 魚の竜田あげ	かぶのさっぱり漬け	だいこん 大根の味噌汁	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	かぶ(は) にんじん	しょうが かぶ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ	こめあぶら	614 17.1	きのこ類 くだもの		
27	水	○		しちぶ 七分つきごはん	はっちん どうふ 八珍豆腐	ちゅうか 中華もやし		ぶたにく とうふ えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり もやし	こめ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	592 17.7	種実類 藻類		
28	木	○		は つ が げ ん ま い 発芽玄米ごはん	にく 肉じゃが	め か ぶ と アーモンドの ふりかけ	やさい やく み あ 野菜の薬味和え	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな さいやいんげん	たまねぎ もやし はくさい にんにく しょうが ねぎ	こめ げんまい さとう しらたき じゃがいも	アーモンド しろごま こめあぶら ごまあぶら	622 15.6	豆類 きのこ類		
29	金	○		ミルクパン	さといも 里芋グラタン	はくさい 白菜スープ	くだもの	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	しめじ はくさい たまねぎ コーン くだもの	ミルクパン さといも こめこ	こめあぶら	550 15.3	種実類 小魚類		

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。

ぜひ、ご家庭でのご参考になしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いします。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物(予定)

りんご・みかん

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	624	15.5	25.7	2.1	342	93	2.1	309	0.43	0.52	28	4.7
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上