

日	曜日	牛乳	行事 食育	11月献立表		令和2年度 練馬区立田柄第二小学校		おもな食品とはたらき					エネルギー (Kcal)	家庭で 補って ほしい 食品群	
				主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品			
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子を整える	緑黄色野菜	緑黄色野菜			糖や脂肪もとになる
2	月		3年生 遠足	七分つきごはん	鯖の西京焼き	じゃがいものきんぴら煮	柿	さわらみそがたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうがごぼうかき	こめさとう じゃがいも	あぶらこめあぶら	689	種実類
				★世界の料理(タイ)										15.7	きのこ類
4	水			★ガパオライス	白玉焼きのせ	★ヤムウンセン		ふたひきにく だいず たまご	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	585	藻類
														15.9	小魚類
5	木			ツナポテトサンド	ポークシチュー	コーンサラダ		まぐるかん ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマトビュレ ブロッコリー トマトかん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しめじ	コッパパン じゃがいも ざらめ こむぎこ	マヨネーズ(エッグフ リー) バター こめあぶら	601	種実類
														16.3	くだもの
6	金			麦ごはん	肉じゃが	めかぶとアーモンドのふりかけ	野菜の磯肴あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこのり	こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	アーモンド しろごま こめあぶら	610	豆類
														16.1	きのこ類
9	月		かみかみ 献立	チャーハン	かみかみサラダ	白菜スープ		やきぶた するめいか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし はくさい	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	558	いも類
														13.6	種実類
10	火		1年生 遠足	さつまいもごはん	揚げ魚の 秋の彩りあんかけ	利休汁		さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ まいたけ きピーマン ごぼう だいこん	こめ もちこめ さつまいも こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶらこめあぶら ごまあぶら しろごま	639	藻類
														16.5	くだもの
11	水		練馬区 一斉給食 (ねりまる キャベツ)	麦ごはん	回鍋肉	春雨サラダ	キャベキ	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら バター	709	きのこ類
														11.7	小魚類
12	木			ナポリタン	ナポリタン	ブロッコリーサラダ	りんご	ワインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン トマトビュレ パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン りんご	スパゲティ さとう	オリーブゆ バター こめあぶら	595	いも類
														13.6	豆類
13	金			たつぷりきのこのまぜごはん	ふわふわ蒸し豆腐	味噌汁		ぶたにく 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)	まいたけ しめじ ほししいたけ しょうが ねぎ たまねぎ かぶ	こめ もちこめ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら	599	種実類
														14.5	くだもの
16	月			キャロットライス	真珠団子	中華サラダ	ワンタンスープ	ぶたひきにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しょうが きゅうり きりぼしだいこん もやし ほししいたけ	こめ かたくりこ もちこめ さとう ウエーブワンタン	ごまあぶら	607	藻類
														15.7	小魚類
17	火			七分つきごはん	焼きししゃも	ほうれん草とえのきのおひたし	味噌汁	とうふ みそ	ぎゅうにゅう もちししゃも	こまつな にんじん	えのきたけ だいこん	こめ さつまいも	605	種実類	
														17.2	くだもの
18	水			ミルクパン	ポークビーンズ	カレーポテト		ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトビュレ	にんにく たまねぎ	チーズパン じゃがいも さとう こむぎこ	こめあぶら バター	624	きのこ類
				★長野県の郷土料理										17.1	小魚類
19	木		食育の日	★野沢菜ごはん	★山賊焼き	むらくも汁		ぶたひきにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	のぞわな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	こめ じょうしんこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	664	豆類
														16.1	藻類
20	金		開校50周年 お祝い献立 第一弾	ちらし寿司	ちらし寿司	すまし汁		たまご えび とうふ	のり ぎゅうにゅう かんてん	さやえんどう にんじん	れんこん ほししいたけ かんぴょう だいこん えのきたけ クランベリージュース	こめ さとう	こめあぶら	582	いも類
														13.8	種実類
24	火		いい日本食 の日	麦ごはん	鯖の竜田揚げ	さっぱりづけ	味噌汁	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ わかめ	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ じょうしんこ さいとも	あぶら	700	きのこ類
														14.8	くだもの
25	水		展覧会	みそラーメン	みそラーメン	大学芋		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いら	にんにく しょうが ねぎ はくさい コーン しなななく	ちゅうかめん さつまいも さとう みずあめ	こめあぶら ごまあぶら あぶら くるごま	698	藻類
														14.2	小魚類
26	木		展覧会 コラボメニュー	5ねんせい パラパラピラフ	3ねんせい マカロニグラタン	かぶのスープ		ぶたひきにく だいず とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ かぶ(は)	コーン たまねぎ しめじ かぶ	こめ おおむぎ こむぎこ マカロニ パンこ	バター こめあぶら	624	いも類
														13.6	種実類
27	金			ごはん	4ねんせい 化石発見ハンバーグ	生姜和え	2ねんせい ふしぎな白玉焼き	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう クリーム アガー	にんじん	たまねぎ れんこん もやし きゅうり しょうが ももかん	こめ パンこ かたくりこ さとう	665	きのこ類	
														13.6	小魚類
30	月			1ねんせい パクサンドパン	6ねんせい 鶏肉の茶パン粉焼き	ハムとキャベツのサラダ	みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ コーン たまねぎ みかん	ミルクパン こむぎこ パンこ	オリーブゆ こめあぶら	558	いも類
														17.1	豆類

※『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してください。  
 ※ 毎月19日は『食育の日』です。  
 ※ 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。

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	627	15.1	27.8	1.9	321	86	1.8	261	0.40	0.52	31	4.3
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