

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 11月献立表                    |                                      |                |             | 令和3年度 練馬区立田柄第二小学校 |                  |   |                         |                             |  | エネルギー                                    |              |             |
|----|----|----|---------------------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-------------------|------------------|---|-------------------------|-----------------------------|--|--|--------------|-------------|
|    |    |    | 行事<br>食育                  | 主食                                   | 主菜             | 副菜          | 添え物               | 赤の食品             |   | 緑の食品                    |                             | 黄色の食品  |  | たんぱく質<br>(%) | 食物繊維<br>(g) |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   | 血やにくを作る<br>たんぱく質 | 骨や歯を作る<br>ミネラル                          | 体の調子をとどめる               | 緑黄色野菜                       | 淡色野菜   | 蒸や力のもどになる<br>炭水化物                        |              |             |
| 1  | 月  |    |                           | 七分つきご飯                               | エビチリ豆腐         | 白菜の中華スープ    |                   |                  | えび ぶたひきにく<br>とうふ ぶたにく                   | ぎゅうにゅう                  | こねぎ にんじん<br>こまつな            | しょうが にんにく ねぎ<br>たまねぎ ほうさい                                | こめ さとう かたくりこ<br>こめあぶら<br>こめあぶら           | 549          | きのこ類        |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 18.5                                     | 芋類           |             |
| 2  | 火  |    |                           | 豚丼                                   | パリパリサラダ        | なすのみそ汁      |                   |                  | ぶたにく みそ<br>あぶらあげ                        | ぎゅうにゅう                  | こまつな にんじん                   | しょうが にんにく たまねぎ<br>もやし ねぎ キャベツ コーン<br>えのきたけ なす            | こめ おおむぎ さとう<br>かたくりこ<br>きょうざいかわ<br>じゃがいも | 600          | 小魚類         |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 17.9                                     | くだもの         |             |
| 4  | 木  |    |                           | さつまいもご飯                              | 鮭の紅葉焼き         | 薬味和え        | 豆乳入りみそ汁           |                  | さけ とうふ<br>みそ とうにゅう                      | ぎゅうにゅう                  | こまつな にんじん                   | きゅうり キャベツ もやし<br>にんにく しょうが ねぎ<br>たまねぎ                    | こめ もちこめ さつまいも<br>さとう じゃがいも               | 544          | きのこ類        |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 20.4                                     | 小魚類          |             |
| 5  | 金  |    |                           | 焼きカレーパン                              | ブロッコリーのサラダ     | 星形マカロニスープ   |                   | ぶたひきにく だいず<br>とり | ぎゅうにゅう                                  | にんじん<br>ブロッコリー          | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム コーン    | まるパン こむぎこ<br>パンこ じゃがいも<br>こめマカロニ さとう                     | 532                                      | 藻類           |             |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 17.0                                     | くだもの         |             |
| 8  | 月  |    | かみかみ<br>献立                | 雑穀ご飯                                 | 鶏肉の生姜焼き        | おひたし        | 根菜のみそ汁            |                  | とりにく あぶらあげ<br>みそ                        | ぎゅうにゅう                  | こまつな にんじん                   | しょうが キャベツ ごぼう<br>だいこん れんこん                               | こめ おおむぎ くるまい<br>きび じゃがいも                 | 540          | きのこ類        |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 17.3                                     | 小魚類          |             |
| 9  | 火  |    |                           | 麦ご飯                                  | 焼きししゃも         | 肉じゃが        | もやしの磯香和え          |                  | ぶたにく                                    | ぎゅうにゅう<br>こもちししゃも<br>のり | にんじん                        | たまねぎ グリンピース<br>キャベツ もやし                                  | こめ おおむぎ こんにやく<br>じゃがいも さとう               | 619          | 豆類          |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 20.2                                     | 小魚類          |             |
| 10 | 水  |    |                           | 焼き肉ガーリックライス                          |                | 野菜スープ       | 果物(みかん)           |                  | ぶたにく とうり<br>ひきにく                        | ぎゅうにゅう                  | こまつな にんじん                   | にんにく たまねぎ ごぼう<br>しょうが ほししいたけ<br>ほうさい ねぎ コーン みかん          | こめ おおむぎ さとう                              | 586          | 豆類          |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 15.6                                     | 芋類           |             |
| 11 | 木  |    |                           | みそラーメン                               | 大学芋            |             |                   |                  | ぶたひきにく<br>げんえんみそ                        | ぎゅうにゅう                  | こまつな にんじん                   | にんにく しょうが ねぎ<br>ほうさい コーン しなちく                            | ちゅうかめん さつまいも<br>さとう みずあめ                 | 627          | きのこ類        |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 14.9                                     | 小魚類          |             |
| 12 | 金  |    |                           | 中華丼                                  |                | 春雨スープ       |                   |                  | ぶたにく えび いか<br>とりひきにく                    | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>チンゲンサイ いら           | にんにく しょうが たけのこ<br>たまねぎ ほうさい<br>ほししいたけ きくらげ ねぎ<br>しめじ もやし | こめ さとう かたくりこ<br>はるさめ                     | 552          | 豆類          |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 17.3                                     | 芋類           |             |
| 15 | 月  |    |                           | ピザトースト                               | ジャーマンポテト       | 豆乳コーンスープ    |                   |                  | ウイナー<br>とり とうにゅう<br>ベーコン                | ぎゅうにゅう<br>チーズ           | ピーマン<br>トマトピューレ<br>にんじん パセリ | にんにく たまねぎ コーン<br>マッシュルーム                                 | しょくパン じゃがいも                              | 586.0        | 藻類          |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 18.0                                     | くだもの         |             |
| 16 | 火  |    |                           | 七分つきご飯                               | 鯖の文化干し         | ごぼうのきんぴら    | じゃがいものみそ汁         |                  | さば<br>みそ                                | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん                        | ごぼう たまねぎ しめじ   | こめ こんにやく さとう<br>じゃがいも                    | 596          | 小魚類         |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 15.7                                     | くだもの         |             |
| 17 | 水  |    | 練馬区<br>いっせんだて<br>育献立      | きびご飯                                 | キャベツたつぷりミートローフ |             |                   |                  | とりひきにく<br>ぶたひきにく<br>たまご                 | ぎゅうにゅう                  | にんじん いら                     | グリンピース コーン<br>キャベツ れんこん<br>ほししいたけ もやし<br>たけのこ ねぎ         | こめ きび パンこ                                | 555          | 豆類          |
|    |    |    |                           | せかい りょうり ちゅうこく たいわん<br>★世界の料理(中国・台湾) |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 17.5                                     | 芋類           |             |
| 18 | 木  |    | たいわんやんぱく<br>台湾(中国)<br>の料理 | ルーロー飯                                | 卵と白菜の中華風スープ    | 果物(りんご)     |                   |                  | ぶたにく とり<br>たまご                          | ぎゅうにゅう                  | こまつな にんじん                   | にんにく しょうが<br>ほししいたけ ほうさい ねぎ<br>りんご                       | こめ おおむぎ さとう<br>かたくりこ                     | 550          | 豆類          |
|    |    |    |                           | ぐんまけん きょうとりょうり<br>★群馬県の郷土料理          |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 17.1                                     | 小魚類          |             |
| 19 | 金  |    | しんがく<br>食育の<br>日          | まいたけご飯                               | いかの香味焼き        | こしね汁        |                   |                  | とり にく あぶらあげ<br>いか みそ ぶたにく               | ぎゅうにゅう                  | にんじん                        | まいたけ しょうが にんにく<br>ねぎ だいこん ほししいたけ                         | こめ おおむぎ さとう<br>こんにやく                     | 516          | 藻類          |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 19.8                                     | くだもの         |             |
| 24 | 水  |    | らんがく<br>展覧会コラボ<br>メニュー    | ハヤシライス                               | 野菜のベヘンチーノ炒め    | フルーツみつ豆     |                   |                  | ぶたにく<br>ベーコン<br>えんどうまめ                  | ぎゅうにゅう<br>かんでん          | にんじん<br>トマトピューレ<br>こまつな     | たまねぎ セロリ にんにく<br>マッシュルーム キャベツ<br>コーン みかんかん               | こめ ざらめ こめ さとう                            | 604          | 芋類          |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 14.3                                     | 小魚類          |             |
| 25 | 木  |    | らんがく<br>展覧会コラボ<br>メニュー    | 豚肉とれんこんの混ぜご飯                         | かぼちゃのみそ汁       | お茶ビーンズ      |                   |                  | ぶたにく あぶらあげ<br>みそ だいず きなこ                | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | かぼちゃ こまつな                   | しょうが れんこん たまねぎ   | こめ さとう かたくりこ                             | 579          | きのこ類        |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 14.3                                     | 芋類           |             |
| 26 | 金  |    | らんがく<br>展覧会コラボ<br>メニュー    | 麦ご飯                                  | ホキのフライ         | からし和え       | かみなり汁             |                  | ホキ<br>たまご とうふ                           | ぎゅうにゅう                  | こまつな にんじん                   | もやし だいこん   | こめ おおむぎ こむぎこ<br>パンこ さとう こんにやく<br>さとう     | 546          | きのこ類        |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 17.4                                     | くだもの         |             |
| 30 | 火  |    |                           | 発芽玄米ごはん                              | おでん            | じゃがいものきんぴら煮 |                   |                  | ちくわ あつあげ<br>うずらたまご<br>さつまあげ つみれ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>こんが           | にんじん                        | だいこん   | こめ げんまい こんにやく<br>ちくわぶ さとう<br>じゃがいも       | 604          | 野菜類         |
|    |    |    |                           |                                      |                |             |                   |                  |   |                         |                             |  | 14.8                                     | 藻類           |             |

※ 『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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 571             | 17.1         | 29.2      | 2.4          | 317           | 89             | 2.1       | 279              | 0.42           | 0.52           | 29            | 6.0         |

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。