

令和6年 11月		給 食 予 定 献 立 表					練馬区立田柄第二小学校			
日	曜 日	主 食	牛 乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になる もの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	金	むぎ 麦ごはん	○	てっか なまあ やさい に 鉄火みそ 生揚げと野菜のうま煮 ピリからもやし	ぎゅうにゅう みそ だいず とりにく あつあげ	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ えだまめ もやし こまつな	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さといも ごまあぶら しろごま	576	22.5	28.9
5	火	きなこ あ 揚げパン	○	ミネストローネ ジャーマンポテト	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー いんげんまめ だいず ベーコン	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマトかん パセリ	ミルクパン さとう あぶら オリーブゆ じゃがいも こめあぶら	605	22.3	42.2
6	水	ぶたどん 豚丼	○	キャベツとコーンのサラダ キャベーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご バルメザンチーズ	しょうが たまねぎ もやし さやいんげん キャベツ にんじん コーン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ バター こむぎこ	675	28.1	28.3
7	木	ごはん	○	さばのねぎみそがけ あさづ ふうはくさい じる 浅漬け風白菜のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば みそ きざみこんぶ とりにく	ねぎ はくさい にんじん しょうが れんこん ほししいたけ さやえんどう	こめ さとう こんにやく さといも かたくりこ	566	25.7	29.3
8	金	かじょうどうふどん 家常豆腐丼	○	ちゅうか くだもの 中華スープ 果物	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく にら きくらげ はくさい ねぎ くだもの	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	601	23.5	28.5
11	月	あきやさい 秋野菜の ドライカレー	○	よしだ 吉田さんのブロッコリー ブロッコリーのサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ れんこん にんじん かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ コーン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	560	21.1	25.2
12	火	ごはん	○	ユーリンチー バンサンスー わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	しょうが ねぎ にんにく にんじん きゅうり たまねぎ もやし	こめ かたくりこ じょうしんこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	628	22.4	38.1
13	水	こうやどうふ 高野豆腐の どん そばろ丼	○	じるくだもの さつま汁 果物	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん ねぎ くだもの	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも	601	24.0	25.6
14	木	ごはん	○	て や いそかあ ぶりの照り焼き 磯香和え とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう ぶり のり ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	623	27.6	35.7
15	金	ぶどうパン	○	ポテトミートグラタン オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ しょうが コーン こまつな	ぶどうパン こめあぶら じゃがいも さとう	551	24.7	35.1
18	月	ごこく 五穀かみかみ はん ご飯	○	こんだて かみかみ献立 あ かいそう いかのさらさ揚げ 海藻サラダ みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう いか かんてん わかめ みそ	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	こめ おおむぎ あかまい くろまい きび かたくりこ じょうしんこ あぶら こめあぶら さとう さといも	545	22.9	26.9
19	火	みそにこ ふう 味噌煮込み風 うどん	○	しよくいく ひ あいちけん 食育の日(愛知県) こめこ おに 米粉の鬼まんじゅう	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな ねぎ	うどん こめあぶら さといも さつまいも こめこ さとう	569	23.1	26.6
20	水	シーフード ピラフ	○	ポテトスープ フルーツヨーグルト	いか えび ぎゅうにゅう ウインナー だいず ヨーグルト	にんにく たまねぎ ピーマン セロリー ほうれんそう みかんかん ももかん パインアップルかん	こめ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも ふんとう	521	20.4	22.6
21	木	はん きびご飯	○	れんこんシュウマイ しよく ぐ しる 3色ナムル 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	こめ きび ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう じゃがいも	585	23.5	25.7
22	金	むぎ 麦ごはん	○	わしよく ひ 和食の日 さかなもみじや やくみあ 魚の紅葉焼き 薬味和え こめこ 米粉すいとん	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	こめ おおむぎ マヨネーズ(エッグフリー) ごまあぶら さとう こめこ かたくりこ	575	26.7	25.7
25	月	フレンチ トースト	○	とうにゅう 豆乳クラムチャウダー こまつな 小松菜サラダ	たまご ぎゅうにゅう ベーコン あさり だいず とうにゅう	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ こまつな きゅうり レモン	しよくパン さとう バター こめあぶら じゃがいも こめこ	528	23.7	32.4
26	火	さつまいも はん ご飯	○	あ いろど 揚げししゃもの彩りあんかけ とうふ しる キャベツと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ しいたけ まいたけ あかピーマン きピーマン にんじん キャベツ こまつな	こめ もちごめ さつまいも かたくりこ あぶら こめあぶら	579	23.2	35.3
27	水	ルーローハン	○	せかい りょうり たいわん 世界の料理(台湾) ビーフンスープ りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく アガー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ こまつな にら りんごジュース	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ビーフン	614	20.8	26.4
28	木	むぎ 麦ごはん	○	こまつない たまごや 小松菜入り卵焼き き ぼ だいこん いた 切り干し大根のケチャップ炒め じる きのこ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ベーコン とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな きりぼしだいこん ピーマン だいこん しめじ えのきたけ ねぎ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	589	23.4	31.5
29	金	せきはん お赤飯	○	かいこうきねんび 開校記念日 とりにく しょうがや 鶏肉の生姜焼き ごま和え だいこん しる 大根のみそ汁	あずき ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ もちごめ さとう しろすりごま	537	24.6	32.3

※ 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	581	16.3	30.2	2.2	329	86	2.2	207	0.25	0.40	13	5.5