



11月の献立

令和4年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日曜	献立名	主な材料名			栄養量			献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1 火	親子丼 牛乳 どさんこ汁 くだもの(りんご)	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん ねぎ みつば にんにく 生姜 キャベツ コーン りんご	655	16.4	28.3	10月&29日 りんご 秋から冬にかけて旬の 果物です。いろいろな品 種が並びます。今月は 11月限定のぐんま名月 と高徳の予定です。
2 水	ちらし寿司 牛乳 みぞれ汁 鶏肉の唐揚げ ピーチゼリー	油揚げ かまぼこ 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 アガー	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉 あられ	にんじん かんぴょう 小松菜 干しいたけ さやいんげん えのきたけ 大根 桃ジュース	719	15.4	33.4	
7 月	ポークカレーライス 牛乳 アップルソースサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ フロッコリー	628	13.4	30.4	2日 開校記念日お別れ 献立 開校記念日にちなんで お別れ 献立としました。 祝いの席で食べるちら し寿司と、人気の唐揚げ デザートにゼリーを作り ます。
8 火	ミルクパン 牛乳 白身魚のトマトソース焼き ウインナーポテト 珈琲スープ	牛乳 ホキ チーズ ウインナー ベーコン	ミルクパン パン粉 バター じゃが芋 マカロニ	トマト缶 たまねぎ コーン グリーンピース にんじん パセリ粉	618	20.4	36.7	
9 水	ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 キャベツたっぷりのミートローフ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ みそ	米 パン粉	キャベツ にんじん コーン グリーンピース たまねぎ 白菜 かぼちゃ 小松菜 みかん	629	17.2	29.5	
10 木	ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ 炒り豆腐 和風サラダ	牛乳 ひじき 鶏肉 かつお節 豆腐 卵 ちりめんじゃこ	米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん だけのに 干しいたけ ほうれん草 小松菜 もやし	628	19.9	33.7	9日 キャベツたっぷりの ミートローフ ねり丸キャベツの一斉給 食です。本校では、キャ ベツたっぷりのミートロ ーフを作ります。
11 金	みそラーメン 牛乳 ごまだれサラダ うずら煮たまご	みそ 豚肉 牛乳 うずら卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく もやし ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ 白菜 きゅうり にんじん コーン	573	17.3	30.3	
14 月	ごはん 牛乳 野菜の磯辺和え いかと大豆のかりんとう揚げ さつま芋と豆麩のみそ汁	牛乳 いか 大豆 のり みそ わかめ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま さつま芋 焼きふ	生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ほうれん草 ねぎ	622	17.6	23.9	18日 ハタハタの唐揚げ 秋田県の県魚である 「ハタハタ」は体長20 cmほどの小さな海水魚で す。秋田県で雷のなる1 1月ごろに獲れるので別 名「カミナリウオ」とも 言われます。
15 火	ラブ 牛乳 カラフルサラダ 卵のスープ	豚肉 牛乳 卵 豆腐	米 もち米 米油 オリーブ油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 赤ピーマン 葉ねぎ フロッコリー きゅうり コーン チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん ライム	570	16.3	31.6	
16 水	コーン茶めし 牛乳 おでん みそポテト	牛乳 つみれ 竹輪 さつま揚げ うずら卵 みそ	米 発芽玄米 バター 砂糖 こんにゃく 小麦粉 ちくわす じゃが芋 ごま	コーン にんじん 大根	592	13.0	27.4	
17 木	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうチップサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 ごま油 米油 砂糖	にんにく 生姜 干しいたけ にら 白菜 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ コーン ねぎ 小松菜	621	16.0	31.9	22日 ほうとう風うどん ほうとうは、山梨県の 郷土料理です。小麦粉を 練った平打ち麺に、かほ ちやや芋、きのこ、季節 の野菜と肉などを加えて 煮込んだ料理です。
18 金	こぎつねごはん 牛乳 ハタハタの唐揚げ 野菜スープ	豚肉 油揚げ 牛乳 はたはた 鶏肉 豆腐	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん グリーンピース にんにく 大根 白菜 ねぎ もやし	605	17.9	36.4	
21 月	キムチチャーハン 牛乳 春雨入り中華スープ 大学芋	焼き豚 牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨 さつま芋 みずあめ	にんじん ねぎ キムチ 生姜 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	616	12.4	27.9	
22 火	ほうとう風うどん 牛乳 キャベツの甘みそかけ 小松菜蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵 チーズ	うどん 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ キャベツ 小松菜	618	15.0	31.3	24日 和食の日 ごはんを魚を中心とし た和食の献立です。デザ ートの柿は秋が旬の果物 です。日本の秋の味覚と して古くから親しまれて きました。
24 木	わかめごはん 牛乳 魚のゆずみそ焼き むらくも汁 くだもの(柿)	炊き込みわかめの素 牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 砂糖 米油 片栗粉	生姜 ゆず だけのに 大根 にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ 柿	621	17.3	30.0	
25 金	揚げパン 牛乳 ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン グラニュー糖 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	602	16.5	43.2	
26 土	米粉ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ カルピスゼリー	牛肉 牛乳 寒天	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 カルピス	にんにく 生姜 たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース	682	13.3	30.4	30日 吹き寄せごはん 「吹き寄せ」とは、木 枯らしに吹き寄せられた 木の葉の風情を出して盛 った料理に使う呼び名で す。秋においしいきのこ や、さつま芋をたっぷり 使ったごはんです。
29 火	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ くだもの(りんご)	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	にんにく 生姜 にんじん もやし だけのに ねぎ 干しいたけ にら きゅうり キャベツ りんご	656	16.0	31.7	
30 水	吹き寄せごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	鶏肉 牛乳 竹輪 卵 青のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 さつま芋 砂糖 小麦粉 米油 こんにゃく 里芋	にんじん しめじ たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	613	14.2	33.2	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。