



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g	
1	火		*わかめご飯 *菊花しゅうまい *かきたま汁	ぶたひきにく、とりにく、★とうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、☆シウマイのかわ、でんぶん	にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	611	29.0	
2	水		*はいがごはん *ホイコーロー *フルーツポンチ	みそ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、くずこ、こんにやく、さとう、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、ピーマン、にんにく、ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、みかん、パイン缶、おうとう、りんご、レモン	605	19.2	
4	金		*三色丼 *りんご *吉野汁	とりひきにく、★たまご、とりにく、★あぶらあげ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、でんぶん、こめあぶら	こまつな、にんじん、しょうが、えのきたけ、だいこん、まいたけ、ねぎ、りんご	623	30.6	
7	月		*ゆかりごはん *肉じゃが *茎わかめのサツと煮	★あぶらあげ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、しらたき、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、こまつな、さやいんげん、はくさい、たまねぎ、ほししいたけ	613	21.7	
8	火		*さつま芋ごはん *畑のお肉甘辛煮 *太平燕 *柚子ゼリー	★だいたい、ぶたにく、なるど、★うずらたまご、★いか、★えび、★ぎゅうにゅう、かんでん	はいがまい、もちごめ、さつまいも、でんぶん、さんおんとう、はるさめ、さとう、★ごま、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、もやし、アロエベラ、ゆず	669	24.9	
9	水		*ガーリックライス *おからグラタン *オニオンスープ	ベーコン、とりひきにく、おから、★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、こめこパスタ、しよくぼん、★バター、オリブオイル、こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、パセリ、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、セロリー	726	25.0	
10	木		*みそラーメン *ずいきの炒め煮 *ココア豆	みそ、ぶたひきにく、★あぶらあげ、★だいたい、★ぎゅうにゅう、スキムミルク	☆ちゅうかめん、こんにやく、さんおんとう、こめあぶら、★ごまあぶら、ラード、★ねりゴマ	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、コーン、もやし、ずいき	696	28.5	
11	金		*はいがごはん *いりこんぶ *さんまのみりん焼き *こづゆ	かつおぶし、さんま、ほしかいばしら、★あぶらあげ、なるど、★ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、さんおんとう、さといも、しらたき、☆しらたまふ、★ごま	にんじん、こまつな、だいこん、きくらげ	637	27.4	
14	月		*ひじきごはん *五目卵焼き *大根のみそ汁	★だいたい、★あぶらあげ、とりひきにく、★たまご、みそ、★ぎゅうにゅう、ひじき、わかめ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、ねぎ、みつば、まいたけ、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん、えのきたけ	629	30.0	
15	火		*五穀ごはん *かつお沢庵 *肉豆腐 *りんご	かつおぶし、ぶたにく、★やきとうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、こだいまい、もちきび、もちあわ、はつがけんまい、しらたき、☆くるまふ、さんおんとう、★ごまあぶら、★ごま、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、たくわん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、りんご	690	30.0	
16	水		*チリコンカンドッグ *コーンポテト *白菜のクリームスープ	ベーコン、ぶたひきにく、いんげんまめ、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまくりーム	コッペパン、こめこ、じゃがいも、☆こむぎこ、こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、パセリ、にんにく、たまねぎ、コーン、セロリー、はくさい	652	23.3	
17	木		*はいがごはん *五目金平 *まぐろとチーズの包み揚げ *沢煮椀	さつまいも、めかじき、とりひきにく、★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、こんにやく、さんおんとう、☆こむぎこ、☆はるさめ、★ごまあぶら、★ごま、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、こまつな、ごぼう、れんこん、しょうが、だいこん	688	32.3	
18	金		*ゆうやけごはん *こんぶはくさい *おでん *みかん	ちくわ、あげボール、さつまいも、★がんもどき、つみれ、★はんぺん、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、のり、しおこんぶ、こんぶ	はいがまい、こんにやく、☆ちくわふ、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、はくさい、だいこん、みかん	606	27.1	
21	月		*はいがごはん *蝦仁豆腐(シャレン豆腐) *野菜のナムル *中華ごま団子	とりひきにく、★とうふ、★えび、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、くずこ、さつまいも、しらたまご、でんぶん、こめあぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、チンゲンツアイ、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、もやし	693	27.7	
22	火		*はいがごはん *練馬キャベツの日 *キャベツたっぷりミートローフ *どさんこ汁	ぶたひきにく、ぶたにく、みそ、★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、こめこパンコ、こめこ、さんおんとう、じゃがいも、こめあぶら、★バター	にんじん、キャベツ、コーン、えだまめ、たまねぎ、えのきたけ	681	30.5	
24	木		*まいたけごはん *和食の日 *まさごあげ *いものこ汁	とりひきにく、とりひき、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、しらすぼし	はいがまい、もちごめ、こめこ、さんおんとう、くずこ、こんにやく、さといも、こめあぶら	みつば、にんじん、こまつな、ごぼう、まいたけ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	635	30.5	
25	金		*エクレーパン *ブイヤベース *ミニトマト	ベーコン、たら、ほたてがい、★えび、★ぎゅうにゅう	ミルクパン、チョコレート、じゃがいも、★アーモンド、こめあぶら	にんじん、ミニトマト、にんにく、セロリー、たまねぎ、セロリー	635	22.2	
26	土		*トマトライス クリームソースかけ *大根サラダ *ラフランス	とりひき、ハム、★ぎゅうにゅう、★なまくりーム、★チーズ	はいがまい、☆こむぎこ、さんおんとう、こめあぶら、★バター、★ごま	にんじん、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、だいこん、きゅうり、ラフランス	694	20.8	
29	火		*ポークカレーライス *キャベツのあっさりあえ *りんご	ぶたにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、☆こむぎこ、ざらめ、さんおんとう、こめあぶら、★バター、★ごま	にんじん、トマト、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、キャベツ	692	20.0	
30	水		*ほうとう *かぶの柚香漬け *大学芋	ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、こんぶ	☆ほうとう、さんおんとう、さつまいも、みずあめ、こめあぶら、★ごま	にんじん、かぼちゃ、だいこん、ほししいたけ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、かぶ、きゅうり、ゆず	643	23.2	
							11月平均	656	26.2

\*食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。  
\*材料名に★または☆印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。



**11月30日(水)**に11月分の給食費の引き落としがあります。引き落とし日の前日までに通帳残額のご確認をお願いします。  
1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円です。  
前月までの未入金がある場合にはそちらから引き落とされます。ご了承下さい。

学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替日の前日)までに、指定口座への入金(納入)をお願いします。  
なお、未納の状況に応じて、必要な法的処置をとる場合があります。