

日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
1 (火)	★ポークストロガノフ	コールスローサラダ	こめ 小むぎこ さとう	ごめあぶら	ぶたにく レンズまめ	★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン	604	13.5	1.3
2 (水)	★あさりピラフ	ABCスープ ★かきとあずきのケーキ	こめ マカロニ こむぎこ さとう あまなつとう	オリーブゆ ごめあぶら ★バター	ベーコン ★あさり とりにく	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ レモン かき	649	12.1	2.2
3 (木)	文化の日										
4 (金)	はいがごはん	★ししゃものみりんやき おかかあえ あきのとんじる	こめ さとう さつまいも こんにやく	ごめあぶら	かつおぶし ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	ごまつな にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう しめじ はくさい ねぎ	565	14.6	2.1
7 (月)	わかめうどん	ちくわのいそべあげ ココアまめ	うどん 小むぎこ きびぎとう さとう	ごめあぶら マヨネーズ (卵なし)	とりにく あぶらあげ ちくわ いりだいた	わかめ ★ぎゅうにゅう あおりの	にんじん ごまつな	だいこん ほししいたけ ねぎ	595	19.0	2.5
8 (火)	いい歯の日給食 ひじきごはん	かれないのてりやき かみかみあえ とうがんとみそしる	こめ もちごめ さとう でんぶん	ごめあぶら	ぶたにく あぶらあげ かれない するめ あつあげ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが だいこん きりぼしだいこん きゅうり キャベツ とうがんとみそ	557	20.8	2.4
9 (水)	練馬区一斉給食 ねりまるキャベツの ホイコーローどん	ほうぎょうざ	こめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	ごめあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ぶたひきにく だいた	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ	576	16.0	1.4
10 (木)	はいがごはん	てづくりエコふりかけ あつあげのカレーに おはなみかん	こめ さとう でんぶん	ごめあぶら ごめあぶら	かつおぶし あつあげ ぶたひきにく だいた	★ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ みかん	607	18.2	1.6
11 (金)	世界の料理～ブラジル～ ガーリックライス	ブラジルふうからあげ フェイジョアード	こめ でんぶん	オリーブゆ ごめあぶら	とりにく いんげんまめ きんときまめ ぶたにく ウインナー	★ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ しょうが	698	18.7	2.0
14 (月)	振替休業日										
15 (火)	～煮豆～ はいがごはん	さわらのこうみやき ごもくまめ さわにわん	こめ こんにやく さとう	ごめあぶら ごめあぶら	さわら とりにく だいた ぶたにく	★ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	ねぎ しょうが れんこん ごぼう だいこん	572	19.2	1.8
16 (水)	～きなこ～ ★きなこトースト	ブロッコリーのサラダ ポークシチュー	★こくさんこむぎこパン さとう じゃがいも 小むぎこ	★バター ごめあぶら	きなこ ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	キャベツ コーン たまねぎ しょうが にんにく しめじ	594	15.8	2.0
17 (木)	～豆腐～ はいがごはん	しせんどうふ やさいのねぎソースがけ	こめ さとう でんぶん	ごめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	547	16.2	1.7
18 (金)	～えだ豆・もやし～ えだまめごはん	★ちくさやき もやしのみそしる	こめ きび さとう じゃがいも	ごめあぶら ごめあぶら	とりひきにく ★たまご みそ かつおぶし	しらすぼし ★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつぼ	えだまめ たまねぎ ほししいたけ もやし えのきたけ	540	17.9	1.9
21 (月)	～みそ・鶏のお肉～ はいがごはん	はたけのおにくチリソースあえ ピリピリしらたき なめこのみそしる	こめ でんぶん きびぎとう しらたき さとう	ごめあぶら ごまあぶら	だいた とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	/	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ だいこん なめこ	590	14.7	2.2
22 (火)	ごこくおこわ	にくじゃが わかめのあえもの	こめ もちごめ あかまい くらまい きび しらたき じゃがいも さとう	ごめあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ だいこん	539	16.9	1.5
23 (水)	勤労感謝の日										
24 (木)	和食の日 はいがごはん	さけのしおこうじやき ★はくさいのごますあえ ねりまみそのみそしる	こめ さとう さつまいも	ごめあぶら ★しろすりごま	さけ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ はくさい もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	532	19.6	2.2
25 (金)	★おやこどん	だいこんとツナのあえもの かぶのみそしる	こめ さとう でんぶん	ごめあぶら	とりにく ★たまご まぐろかん あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん みつぼ かぶ (は)	たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり きりぼしだいこん かぶ えのきたけ ねぎ	582	15.7	2.2
28 (月)	★シーフード クリームライス	イタリアンサラダ りんごゼリー	こめ 小むぎこ さとう	ごめあぶら	とりもも いか ほたて	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム アガー	にんじん パセリ あかピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン りんごジュース りんごかん	648	12.7	1.5
29 (火)	あんかけやきそば	★さつまいもごまだんご	ちゅうかめん さとう でんぶん さつまいも しらたまご	ごめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぶたにく いか かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	608	14.0	1.5
30 (水)	★かしわぼん	たらのカレーフライ ★かぼちゃシチュー	★ミルクパン こむぎこパンこ	マヨネーズ (卵なし) ごめあぶら	たら とりもも	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム	にんじん かぼちゃ ごまつな パセリ	たまねぎ エリンギ	665	18.6	2.4

すがたを
変える大豆
週間

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回 ★はアレルギー食材を含む献立です。
※ 表示している栄養価は中学年のもので、中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

*** 給食費のお知らせ ***

11月の引き落としは、**11月21日(月)**です。
残高が不足している場合、引き落としができません。
引き落とし日前に、今一度、残高をご確認ください。

～今月の産直食材～

・七分つき米 …埼玉県行田市