家庭数

令和５年度　１１月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	主な材料とその働き おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品 しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他のビタミンが多い	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (水)	牛乳	ひじきごはん	かれいのてりやき さっぱりあえ とうがんのみそしる	こめ さとう でんぷん	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ かれい あつあげ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	ごぼう しょうが だいこん キャベツ とうがん えのきたけ	536	20.4	2.3
2 (木)	牛乳	旬：さつまいも ★さつまいもごはん	ぎんさわらのもみじやき カリカリジャコのあえもの けんちんじる	こめ もちごめ さつまいも さとう さといも	★くろごま マヨネーズ（卵なし） こめあぶら ごまあぶら	ぎんさわら みそ あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	604	17.4	2.2
3 (金)	文化の日											
6 (月)	牛乳	ごこくおこわ	にくじゃが わかめのみそしる	こめ もちごめ あかまい くろまい きび しらたき じゃがいも さとう	こめあぶら	ぶたにく とうふ みそ	★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 えのきたけ	565	17.6	2.0
7 (火)	牛乳	チキンライス	★スパニッシュオムレツ ★こまつなのクリームスープ	こめ じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	とりにく とうにゅう ★たまご	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム	にんじん ピーマン あかピーマン こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース えのきたけ コーン	605	17.1	2.0
8 (水)	牛乳	練馬区一斉給食 ねりまるキャベツの ホイコーローどん	ジャンボぎょうざ	こめ さとう でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ぶたひきにく	★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	609	15.8	1.3
9 (木)	牛乳	はいがごはん	★ししゃものみりんやき ★やさいのごまあえ あきのとんじる 6年 社会科見学	こめ さとう さつまいも さといも こんにゃく	ごまあぶら ★しろすりごま こめあぶら	ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ごぼう しめじ ねぎ	589	14.0	2.0
10 (金)	牛乳	カレーうどん	ちくわのいそべあげ ぶどうゼリー	うどん でんぷん こむぎこ さとう	こめあぶら マヨネーズ（卵なし）	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	★ぎゅうにゅう あおのり アガー	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ぶどうジュース	582	17.7	2.3
13 (月)	牛乳	はいがごはん	のりのつくだに あつあげのうまに おはなみかん	こめ きびざとう でんぷん	こめあぶら	あつあげ ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう やきのり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ みかん	583	15.4	1.5
14 (火)	牛乳	ジャージャーめん	★さつまいものごまだんご	ちゅうかめん きびざとう でんぷん さつまいも しらたまこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぶたひきにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ	693	14.9	2.1
15 (水)	牛乳	はいがごはん	さばのみそに ★はくさいのごまずあえ のっぺいじる 5年 移動教室	こめ さとう さといも こんにゃく でんぷん	★しろすりごま こめあぶら	さば みそ ぶたにく あぶらあげ ちくわ	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい もやし きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ	596	17.9	2.0
16 (木)	牛乳	★ちゅうかどん	★かきたまじる	こめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか ★えび かまぼこ とりにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ えのきたけ ねぎ	535	18.8	2.3
17 (金)	牛乳	郷土料理～埼玉県～ はいがごはん	ゼリーフライ ひじきのにもの キャベツのみそしる	こめ じゃがいも こむぎこ こんにゃく きびざとう	こめあぶら ごまあぶら	おから だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ	571	12.3	2.1
20 (月)	牛乳	いりまめ ツナピラフ	★トマトとにんにくのスープ ココアまめ	こめ パンこ でんぷん きびざとう さとう	こめあぶら オリーブゆ	まぐろかん ベーコン ★たまご いりだいず	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく	591	15.5	2.3
21 (火)	牛乳	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 こむぎこ	★バター こめあぶら	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	15.7	2.0
22 (水)	牛乳	とうふ とうふとひきにくの あんかけどん	やさいのねぎソースがけ りんご	こめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	とうふ ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく グリンピース もやし ねぎ りんご	560	15.2	1.9
23 (木)	勤労感謝の日											
24 (金)	牛乳	しょうゆ・みそ はいがごはん	ぶりのしょうゆやき おかかあえ ねりまみそのみそしる	こめ さとう でんぷん		ぶり かつおぶし あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	552	20.1	2.0
27 (月)	牛乳	えだまめ・もやし えだまめごはん	★ちぐさやき もやしのみそしる	こめ きび さとう じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	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 ほうれんそう	えだまめ たまねぎ ほししいたけ もやし えのきたけ	537	18.0	1.9
28 (火)	牛乳	だいずミート 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 でんぷん きびざとう しらたき さとう	こめあぶら ごまあぶら	だいず 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
29 (水)	牛乳	★かしわぱん	たらのカレームニエル ★ほたてのチャウダー	★ミルクパン こむぎこ じゃがいも	マヨネーズ（卵なし） オリーブゆ こめあぶら	たら ベーコン ほたて	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	550	20.4	2.4
30 (木)	牛乳	チャーハン	いかのかりんとうがらめ ★ごもくちゅうかスープ	こめ でんぷん じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	やきぶた なると いか とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ グリンピース えのきたけ たまねぎ	553	14.5	2.1

すがたをかえる大豆　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20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す。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＊

次回の引き落としは、１１月２０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

※収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。