令和8年11月 献立表

《2026》

練馬区立光和小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
2	月	○	2色ごま塩ごはん　生揚げの甘辛肉味噌だれ 野菜のからしあえ　けんちん汁 知ろう！味わおう！味噌 江戸甘味噌	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ ごまあぶら さといも こんにゃく	もやし にんじん こまつな きゅうり ごぼう だいこん しょうが	633	27.6
4	水	○	チリビーンズドック　キャロットソースサラダ コーンクリームスープ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう とうにゅうバター こめこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな セロリー コーン パセリ	601	25.5
5	木	○	ごはん（山形県産ササニシキ）　鯵フライ ほうれん草のおひたし　豚汁 5年生総合コラボ 新米×究極の和食 5年1組	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ほうれんそう はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	646	33.9
6	金	○	タンドリーチキンライス 味噌ドレッシングサラダ　星のマカロニスープ 知ろう！味わおう！味噌 信州味噌	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう みそ ベーコン ぶたにく	こめ むぎ とうにゅうバター さつまいも あぶら さとう マカロニ かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ きゅうり にんじん こまつな キャベツ はくさい パセリ	610	22.8
9	月	○	わかめごはん　筑前煮 野菜のごまあえ　りんご	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも さとう ごま	ごぼう れんこん にんじん たけのこ さやいんげん もやし こまつな キャベツ りんご	588	22.6
10	火	○	人参とコーンのかみかみピラフ ヘルシーバーグトマトソース　野菜スープ 11月8日はいい歯の日	ウインナー　ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あじ とりにく	こめ あわ ひえ とうにゅうバター あぶら パンこ こめこ さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが トマト トマトピューレ はくさい	614	24.8
11	水	○	カレーうどん　かみかみごぼう みかん入り豆乳プリン	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう かんてん とうにゅう	あぶら かたくりこ うどん ごまあぶら さとう ごま	ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな ごぼう みかん	600	27.5
12	木	○	ごはん(青森県産晴天の霹靂)　鮭の竜田揚げ きゅうりとかぶの漬物　かまぼこのすまし汁 5年生総合コラボ 新米×究極の和食 5年3組	ぎゅうにゅう さけ とりにく こうやどうふ あぶらあげ わかめ かまぼこ	こめ かたくりこ ごま あぶら さとう さといも	しょうが かぶ かぶ（は） きゅうり にんじん しめじ キャベツ	592	32.2
13	金	○	山菜の炊き込みごはん　芋煮 もってのほかのおひたし　ラフランス ★日本味めぐり ★「山形県」	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	わらび しめじ たけのこ なめこ ねぎ もやし キャベツ こまつな きく ようなし	594	26.3
16	月	○	キムチチャーハン　ワンタンスープ パイン入り牛乳寒天	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ あぶら ごま ワンタンのかわ　さとう	しょうが にんにく にんじん キムチ もやし ねぎ こまつな パインアップル	601	24.6
17	火	○	ごはん　黒ムツの味噌マヨ焼き 切干大根のナムル　白菜の味噌汁 知ろう！味わおう！味噌 北海道味噌	ぎゅうにゅう むつ みそ あぶらあげ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし きゅうり ねぎ はくさい こまつな	631	25.9
18	水	○	スイートポテトトースト コールスローサラダ　ハンガリアンシチュー	ぎゅうにゅう クリーム ベーコン ぶたにく だいず チーズ	パン さつまいも とうにゅうバター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ コーン にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレ	622	22.4
19	木	○	ごはん（新潟県産新之助）鶏肉の唐揚げ わかめときゅうりの和風サラダ　玉ねぎの味噌汁 5年生総合コラボ 新米×究極の和食 5年4組	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	605	23.2
20	金	○	秋のかおりごはん　大豆とじゃこの甘辛揚げ のっぺい汁　みかん 展覧会コラボ メニュー「いろとかたち」	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう だいず たづくり こんぶ ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ さつまいも あぶら かたくりこ さとう ごま さといも こんにゃく ちくわぶ	ほししいたけ しめじ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな みかん	626	25.5
21	土		ポークカレーライス　カラフルハニーサラダ すくってみつける！スペシャルゼリー	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター はちみつ　さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご キャベツ きゅうり コーン ぶどう パイン みかん アロエ りんご	735	22.2
25	水	○	ツナの炊き込みごはん　鶏肉と野菜のうま煮 米粉の黒糖きなこケーキ 11月24日は「和食の日」	ツナ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうにゅう きなこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ くろざとう とうにゅうバター	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん こまつな	687	29.4
26	木	○	ぶどうパン　オニオンドレッシングサラダ ねりまるキャベツのロールキャベツ風トマト煮込み 練馬キャベツ一斉給食	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ だいず	ぶどうパン あぶら さとう パンこ かたくりこ じゃがいも こめこ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく しめじ トマトピューレ トマト	600	25.6
27	金	○	ごはん(北海道産ななつぼし)　秋刀魚の竜田揚げ わかめの酢の物　じゃがいものピリ辛煮 5年生総合コラボ 新米×究極の和食 5年2組	ぎゅうにゅう さんま わかめ ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり にんにく ねぎ にんじん たまねぎ エリンギ アスパラガス	691	26.1
30	月	○	こぎつねごはん　にんじん入り卵焼き 磯香あえ　さつまいもの味噌汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご のり ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さつまいも こんにゃく	ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	697	34.5

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

～今月の献立より～

5・12・19・27日　5年生総合とのコラボ献立です。5年生は1学期に和食について学習しました。新米のおいしい季節に5年生が考えた究極の和食を給食に出します。

9～11日　11月8日の「いい歯の日」にちなんで、かみかみ献立です。

13日　日本味めぐり 毎月日本各地のおいしいものを献立に取り入れます。今月は山形県です

20・21日　展覧会コラボ献立です。

25日　11月24日はいい日本食の日（和食の日）にちなんだ献立です。

26日　練馬キャベツ一斉給食です。

※今月は、3年生国語「すがたをかえる大豆」とのコラボ献立で、大豆製品を多く献立に取り入れています。

早ね 早おき 朝ごはん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小11月平均	630	26.5	22.3	355	2.6	306	0.42	0.51	30	6.3	2.3

（3・4年生　一人一食あたりの栄養所要量）