＊ 11月の献立 ＊（前半）

家庭数配布

令和8年度　練馬区立北原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量(中学年) ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	 たんぱく質(%)
2	月	ハヤシライス サウピカンサラダ くだもの(りんご)	○	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら ざらめ こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ **キャベツ** きゅうり りんご	598	12.7
4	水	ごはん 菊花シュウマイ 野菜のからし和え かきたま汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たまご	こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう	たまねぎ **キャベツ** しょうが ほししいたけ にんじん グリンピース こまつな にんにく ねぎ	550	16.9
5	木	ごはん 魚のもみじ焼き 野菜のおかか和え 豚汁	○	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ ごま こめあぶら ノンエッグマヨネーズ こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん **キャベツ** はくさい こまつな ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	601	21.4
6	金	豚キムチ丼 もちもちポテト 広東スープ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ もやし キムチ にら ねぎ はくさい こまつな	586	15.8
9	月	ごはん いかのかりん揚げ じゃこ入り和風サラダ うすくず汁	○	ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ ごま ごまあぶら こめあぶら さとう **さといも** くずこ	しょうが こまつな にんじん **キャベツ** だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	590	17.4
10	火	五目おこわ ツナマヨ春巻 中華風コーンスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ とりにく たまご	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ はるまきのかわ かたくりこ	しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ コーン **キャベツ** たまねぎ こまつな	621	15.1
11	水	ピザトースト ポトフ くだもの(みかん)	○	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりもも いんげんまめ ウインナー	しょくパン こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ トマトペースト **キャベツ** みかん	627	18.3
12	木	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものごまだれ コーン入りお浸し	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶた ひきにく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ ごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし コーン	629	15.5
13	金	しょうゆラーメン 魚と大豆のかりんと揚げ くだもの(柿)	○	ぶたにく なると ぎゅうにゅう だいず たら	ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんじん はくさい たけのこ ねぎ チンゲンサイ かき	588	18.8
16	月	ごはん 魚の利休焼き 野菜の昆布和え 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう あじ たら ぶたにく みそ しおこんぶ とりにく かまぼこ	こめ さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら かたくりこ	ねぎ しょうが **キャベツ** にんじん こまつな **だいこん** ほししいたけ	570	18.7
17	火	麦ごはん 手作りふりかけ 肉じゃが 野菜のごま和え	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ あおのり	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	572	17.4
18	水	麦ごはん マーボー豆腐 ビーフンソテー ぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ むぎみそ とうふ ぶたにく アガー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら **キャベツ** あかピーマン ぶどうジュース	581	15.6
19	木	ごはん キャベツコロッケ 野菜の塩和え 生揚げのみそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ わかめ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう パンこ ごまあぶら	たまねぎ **キャベツ** もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	596	14.8
20	金	食パン 手作りりんごジャム コーンシチュー フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ だっしふんにゅう なまクリーム	しょくパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな **キャベツ** きゅうり りんご レモン	587	15.3
24	火	ごはん 魚のにんにくみそ焼き もやしと小松菜ののり和え さつま汁	○	ぎゅうにゅう さわら みそ のり とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにゃく さつまいも	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん **だいこん** たまねぎ えのきたけ はねぎ	580	20.3
25	水	ごはん ふくさ玉子 キャベツのじゃこ炒め 具だくさん汁	○	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう	たまねぎ こまつな **キャベツ** にんじん ごぼう **だいこん** しめじ はくさい こねぎ	542	18.9
26	木	**♪練馬産 キャベツ使用日♪** 練馬産キャベツのホイコーロー丼 春雨スープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ **キャベツ** ねぎ ほししいたけ ピーマン あかピーマン こまつな	557	16.1
27	金	小松菜とサーモンのクリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ くだもの(みかん)	○	ベーコン ぎゅうにゅう さけ チーズ なまクリーム	スパゲティ こめあぶら オリーブゆ バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな **キャベツ** レモン みかん	604	16.8
30	月	子ぎつねごはん ししゃもの磯部揚げ 白菜と小松菜のみそ汁	○	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ	にんじん さやえんどう えのきたけ はくさい こまつな	607	17.5

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
11月平均(中学年)	589	17.0	34.2	2.2	351	88	2.2	203	0.30	0.46	18	5.5