

令和元年



11月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	秋の香りごはん 小松菜入り卵焼き 田舎汁	とり肉 油揚げ 牛乳 卵 みそ	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	にんじん しいたけ しめじ グリーンピース たまねぎ 小松菜 大根 えのきたけ	601	17.4
5	火	高菜チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ	ぶた肉 牛乳 ハム とり肉	米 ごま油 春雨 油 砂糖 ワンタンの皮	ねぎ にんじん 高菜漬 もやし きゅうり にんにく 生姜 しいたけ 白菜 チンゲンサイ	577	13.5
6	水	ハニートースト パンネリテー とり肉のポトフ	牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー 大豆	食パン マーガリン はちみつ マカロニ 油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ ブロッコリー	639	14.6
7	木	ごぼう入りドライカレー じゃがいものハニースラダ	ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン レーズン トマト きゅうり キャベツ コーン りんごジュース	567	7.9
8	金	お赤飯 さわらの西京焼き 塩昆布あえ 吉野汁	ささげ 牛乳 さわら みそ 塩昆布 とり肉 なると 油揚げ	米 もち米 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	597	18.6
11	月	中華丼 華風野菜 キャラメルポテト	ぶた肉 なると えび 牛乳	米 麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 さつま芋 油 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	679	11.6
12	火	みそラーメン ジャンボぎょうざ くだもの	みそ ぶた肉 牛乳	中華めん 油 ごま油 ラード きょうざの皮 小麦粉 油	にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ コーン いら くだもの	715	14.7
13	水	ごはん 練馬キャベツのホイコーロー スーミータン(中華風卵スープ)	牛乳 みそ ぶた肉 とり肉 豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン キャベツ コーン チンゲンサイ	660	15.8
14	木	ごはん 鮭の塩焼き 野菜のごま和え 五目汁	牛乳 鮭 とり肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま じゃが芋 こんにゃく	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	588	19.0
15	金	チリビーンズドッグ バリバリサラダ りんごゼリー	ぶた肉 大豆 牛乳 アガー	コッパン 油 砂糖 ワンタンの皮 油 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン りんごジュース	572	14.5
16	土	ごはん 四川豆腐 わかめサラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース きゅう キャベツ コーン たまねぎ	579	15.6
19	火	ごはん 和風塩こうじハンバーグ 即席漬け さつま汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 昆布 みそ	米 油 バン粉 片栗粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく	たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 大根 にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ	643	15.2
20	水	きなこ揚げパン ツナサラダ 肉だんごスープ	きな粉 牛乳 ツナ缶 ぶた肉 豆腐	ショートニングパン 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんじん キャベツ コーン きゅうり 生姜 ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	683	14.8
21	木	米粉のハヤシライス 枝豆のサラダ	ぶた肉 豆乳 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビーマン キャベツ きゅうり 枝豆	693	13.0
22	金	おたんじょう給食	ツナ缶 牛乳 クリーム	スパゲッティ オリーブオイル 油 砂糖 さつま芋 バター	たまねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ きゅうり	740	12.2
25	月	わかめごはん ししゃもの南蛮漬け 中華サラダ 豚汁	わかめ 牛乳 ししゃも ぶた肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン 生姜 大根 ごぼう ねぎ	617	13.8
26	火	ごはん じゃこふりかけ 干草和え 肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 ぶた肉	米 ごま 砂糖 ごま油 油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 生姜 たまねぎ さやいんげん	606	15.2
27	水	ぶた丼 にらたま汁	ぶた肉 牛乳 豆腐 みそ 卵	米 麦 砂糖 しらたき ごま油 片栗粉	生姜 たまねぎ たけのこ いら にんじん	592	17.6
28	木	ごはん 焼きさばのねぎかつおダレ 彩りきんぴら 野菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ れんこん ごぼう にんじん ビーマン パプリカ 大根 たまねぎ えのきたけ 小松菜	638	16.4
29	金	明日葉パン ポテトグラタン 肉団子入りトマトスープ	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	明日葉パン 油 小麦粉 バター じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ トマト	623	14.9

※ 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。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	630	14.8	28.6	315	93	2.0	247	0.40	0.49	35	4.8	2.9
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シボルマーク