

令和5年



# 11月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	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人1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	牛乳	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 おかか 塩こんぶ ふた肉	米 ごま さとう ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ しょうが たまねぎ さやいんげん	565	16.8
2	木	牛乳	チキンライス <small>ほんびろばん</small> PONPIROPANのスープ さつまいもとりんごのマジョリンパイ	とり肉 牛乳 大豆	米 油 さとう ABCマカロニ(卵なし) さつまいも 小麦粉 ぎょうざの皮	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース にんにく キャベツ 小松菜 りんご缶	613	13.8
6	月	牛乳	くまさんとひつじくんの クリームスパゲティ やまびこサラダ	ベーコン 牛乳 鮭 粉チーズ 生クリーム 牛乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン	617	17.2
7	火	牛乳	秋の香りご飯 大豆と根菜のあげ煮 和風肉団子汁	とり肉 油揚げ 牛乳 大豆 ふた肉 豆腐	米 さつまいも 油 かたくり粉 さとう	しいたけ ぶなしめじ グリンピース れんこん ごぼう たまねぎ にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜	604	14.5
8	水	牛乳	麦ごはん 練馬キャベツの ホイコーロー 広東スープ	牛乳 みそ ふた肉 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン キャベツ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	583	16.5
9	木	牛乳	ごぼう入りドライカレー 野菜のソテー	ふた肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 小麦粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ コーン	558	13.8
10	金	牛乳	お赤飯 魚の西京焼き 野菜のごまあえ 吉野汁	ささげ 牛乳 魚 みそ とり肉 なると(山芋なし) 油揚げ	米 もち米 さとう ごま かたくり粉	しょうが キャベツ もやし 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	560	20.0
13	月	牛乳	ごはん(品種:こしひかり) ししゃものからあげ カレー風味 三色炒め 豚汁	牛乳 ししゃも ふた肉 豆腐 みそ	米 かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	もやし にんじん 小松菜 しょうが 大根 ごぼう ねぎ	558	16.6
14	火	牛乳	みそラーメン 大学いも	みそ ふた肉 牛乳	中華めん 油 ごま油 ラード さつまいも さとう 水あめ ごま	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ コーン には	622	13.3
15	水	牛乳	ごはん(品種:天高く) いかの甘辛あげ 小松菜とコーンいため 田舎汁	牛乳 いか とり肉 油揚げ みそ	米 かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが もやし コーン 小松菜 大根 にんじん えのきたけ	612	16.9
16	木	牛乳	ちょはっかいチャーハン さごじょうのサラダ きんとうんのスープ(卵入りスープ)	ふた肉 焼き豚 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 油 春雨 ごま油 さとう かたくり粉	にんじん ねぎ グリンピース もやし きゅうり しょうが たまねぎ クリームコーン缶 チンゲンサイ	583	14.7
17	金	牛乳	からすのばんやさんの ガーリックパン 枝豆のサラダ とり肉とさつまいものポトフ	牛乳 とり肉 ウインナー 大豆	食パンまたはフランスパン マーガリン(乳不使用) 油 さとう さつまいも	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ	575	15.0
20	月	牛乳	キムタクごはん ばくだん風しゅうまい 金星の水で作ったスープ	ふた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 しゅうまいの皮 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが キムチ たくあん たまねぎ れんこん しいたけ グリンピース にんにく ぶなしめじ 小松菜	604	17.5
21	火	牛乳	ねこのしっぽ風うすまきパン フレンチサラダ シリアンのクリームシチュー くだもの(みかん)	牛乳 とり肉 大豆 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム フロccoli くだもの(予定:みかん)	637	14.0
22	水	牛乳	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 ふた肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり コーン	583	16.5
24	金	牛乳	スタミナ丼 キャベツの中華炒め オレンジゼリー	ふた肉 牛乳 アガー	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ には りんご にんにく ねぎ オレンジジュース	575	15.8
25	土	りんごジュース	米粉のハヤシライス ウインナーと野菜のソテー	ふた肉 豆乳 ウインナー	米 大麦 油 じゃがいも さとう 米粉	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 グリンピース りんごジュース コーン キャベツ 小松菜	593	10.3
28	火	牛乳	まいたけごはん 小松菜入り卵焼き みそけんちん汁	とり肉 油揚げ 牛乳 卵 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん まいたけ たまねぎ しいたけ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	552	18.3
29	水	牛乳	麦ごはん ジャージャン豆腐 わかめサラダ	牛乳 ふた肉 みそ 厚揚げ わかめ	米 大麦 油 さとう かたくり粉	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	603	16.4
30	木	牛乳	ごはん(品種:つやひめ) 白身魚の紅葉焼き 煮びたし 五目汁	牛乳 魚 油揚げ とり肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ(エッグフリー) さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ぶなしめじ 大根 ねぎ	562	18.0

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	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
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	588	15.8	30.7	2.5	321	88	2.2	215	0.30	0.44	17	6.0

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク