

令和4年



11月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量				家庭で補ってほしい食品
			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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
1	火	まいだけご飯 牛乳 金目鯛の西京焼き 秋のすまし汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きんめだい みそ とうふ かまぼこ	こめ こめあぶら さとう	にんじん まいだけ ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	521	21.3	29.5	2.5				しじつ 種実
2	水	きな粉トースト 牛乳 肉団子のスープ きのこソテー	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	しょくパン マーガリン さとう グラニューとう でんぶん こめあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん ほうさい ねぎ にんにく もやし しめじ えのきたけ しいたけ	527	17.7	45.3	2.6				ぎょうせい 魚介類
4	金	新米ご飯 (秋田県産 あきたごまち) 牛乳 ひじきのしっとりふりかけ 生揚げとえびの旨煮 ごぼうと豆のチップス	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし えび とりむね あつあげ だいた	こめ こめあぶら さとう でんぶん あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうさい こまつな ごぼう	618	18.8	34.5	1.5				たまご 卵
7	月	新米ご飯 (新潟県産 こしひかり) 牛乳 さばのねぎみそがけ はす入りきんぴら 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら しろごま	ねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん こまつな	574	17.9	34.7	2.1				まめ 豆
8	火	おいしい歯の日> ナン 牛乳 まめまめカレー カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいた とりひきにく するめ わかめ	ナン こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ だいこん きゅうり	547	16.6	37.8	2.7				こまめ 小魚
9	水	<練馬区一斉キャベツの日> 新米ご飯 (山形県産 雪若丸) 牛乳 キャベツバーグ ミニトマト キャベツとベーコンのみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ベーコン みそ	こめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ ミニトマト にんじん セロリー	565	15.6	34.6	2.1				かいそう 海藻
10	木	かつおめし 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 小松菜のおかか炒め りんご	かつお ぎゅうにゅう がんもどき とりもも あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが あさつき たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんご	644	17.5	31.3	2.3				にゅうせいひん 乳製品
11	金	新米ご飯 (宮城県産 ササニシキ) 牛乳 イカのかりんと揚げ 五目豆 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう いか だいた とりにく ちくわ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ こまつな	552	19.4	28.5	2.2				しじつ 種実
14	月	ツナピラフ 牛乳 たららのハーブパン粉焼き 金時豆のスープ	まぐろ ぎゅうにゅう たら とりにく きんときまめ	こめ おおむぎ こめあぶら オリブゆ パンこ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん きピーマン ピーマン にんにく パンこ じゃがいも	579	19.3	28.8	2.9				こまめ 小魚
15	火	さつまいもご飯 牛乳 ししゃものもみじ揚げ 野菜とちくわの炒め物 大根と豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ とうふ みそ	こめ さつまいも くるごま こむぎこ あぶら こめあぶら さとう	にんじん もやし チンゲンサイ だいこん だいごんは	564	17.2	35.1	2.1				きのこ
16	水	マーボー焼きそば 牛乳 ナムル 夕焼けゼリー	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ なら もやし こまつな オレシジューズ	589	16.6	30.9	2.4				たまご 卵
17	木	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 トッポギスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん トッポギ	にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン だいこん ほししいたけ	587	16.1	29.0	2.1				まめせいひん 豆製品
18	金	<沖縄県の郷土料理> シシジューシー 牛乳 卵入りにんじんシリシリ イナムドゥチ (沖縄風豚汁)	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう まぐろ たまご かまぼこ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとうこんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	556	17.1	37.2	2.8				いも 芋
21	月	ハヤシライス 牛乳 レモンドレサラダ ラフランス	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ 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 グリンピース だいこん もやし きゅうり レモン ようなし	671	11.6	32.9	2.4				にゅうせいひん 乳製品
22	火	五穀ご飯 牛乳 ぶりの幽庵焼き 揚げじゃがのきんぴら けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶり とりひきにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ くるまい あかま い きび あわ じゃがいも あぶら こめあぶら こんにやく さとう	ゆず しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ	648	19.3	37.9	2.1				くだもの 果物
24	木	<山形県の郷土料理> 新米ご飯 (山形県産 つや姫) 牛乳 ますの塩こうじ味噌焼き おみ漬 いも煮	ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく	こめ さとう こんにやく さといも	こまつな だいこん にんじん しょうが しそ ねぎ ほししいたけ	544	19.0	29.4	1.9				かいそう 海藻
25	金	あしたばパン 牛乳 パンプキンシチュー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 生クリーム	あしたばパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	543	14.9	36.3	2.4				ぎょうせい 魚介類
28	月	ゆかりご飯 牛乳 塩肉じゃが もやしと小松菜のしょうが炒め みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな みかん	534	13.7	25.3	1.9				たまご 卵
29	火	新米ご飯 (青森県産 青天の霹靂) 牛乳 沖さわらの香味焼き 切干大根のサラダ 芋団子汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	565	17.6	27.1	2.2				こまめ 小魚
30	水	新米ご飯 (北海道産 ゆめぴりか) 牛乳 油淋鶏 もやしの高菜炒め サンラータンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ねぎ たかなづけ にんじん キャベツ もやし こまつな	587	16.6	35.0	2.6				くだもの 果物

※ 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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	576	17.1	33.1	2.3	325	90	2.0	227	0.27	0.45	14	5.9