

令和元年 11月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉校学園

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	ピリ辛そぼろご飯 いら玉 大学芋 白菜スープ 牛乳	豚肉 牛乳 卵 鶏肉		米 麦 ごま油 砂糖 油 さつま芋 片栗粉		枝豆 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ いら 白菜 チンゲンサイ		768	14.2
									942	14.0
5	火	★開校お祝い献立★ 赤飯 ぶりの照り焼き 野菜のおひたし お祝いすまし汁 牛乳	小豆 牛乳 ぶり		米 もち米 ごま 砂糖 片栗粉 生ふ		生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず レモン 大根 みつば		594	17.3
									740	17.5
6	水	ご飯 肉じゃが 野菜のポン酢和え みかん 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉		米 油 じゃが芋 しらたき 砂糖		にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜 ゆず レモン みかん		666	14.3
									803	14.0
7	木	ご飯 ぶりかけ 小魚のから揚げ 野菜のアーモンド和え みそ汁 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり 豆腐 わかめ みそ わかさぎ		米 ごま 砂糖 片栗粉 油 アーモンド		生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ		561	16.3
									678	16.2
8	金	パインパン レバーとポテトのマリアナ揚げ グリーンサラダ イタリアン卵スープ 牛乳	牛乳 豚レバー 豆乳 ベーコン パルメザンチーズ 卵		パインパン じゃが芋 片栗粉 米粉 砂糖 アーモンド 油 パン粉 はちみつ オリーブ油		生姜 ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく りんご ほうれん草		671	16.6
									846	16.3
11	月	ソース焼きそば 大豆いりコスナック ワカメスープ みかん 牛乳	豚肉 青のり かつお節 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ わかめ		中華めん 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ		694	15.5
									836	15.4
12	火	さつまいもごはん 焼きほっけ 野菜の磯和え 豚汁 牛乳	牛乳 ほっけのり 豚肉 油揚げ みそ		米 もち米 さつま芋 ごま ごま油 里芋 こんにゃく		キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ みかん		580	17.7
									708	18.1
13	水	★練馬区一斉キャベツの日★ マーガリンパン マカロニサラダ 練馬キャベツのミートローフ コンソメスープ 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 卵 いわし 鶏肉		マーガリンパン 牛脂 パン粉 オリーブ油 砂糖 豆乳 マカロニ		キャベツ にんじん コーン 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく りんご たまねぎ セロリー かぶ パセリ		673	17.8
									854	17.5
14	木	わかめごはん えびと野菜の炊合わせ じゃがいものきんぴら 柿 牛乳	わかめ 牛乳 えび 厚揚げ 豚肉		米 麦 ごま 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋		生姜 たまねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 柿		617	16.1
									746	16.1
15	金	チキンカレー ハニーマスタードサラダ フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 エバミルク 牛乳 寒天		米 麦 油 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 バター 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご ブロッコリー キャベツ みかん缶 パインアップル缶 桃缶		679	12.1
									832	11.6
18	月	ご飯 すき焼き風煮 白菜の梅おかか和え りんご 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 かつお節		米 牛脂 しらたき 焼きふ 砂糖		たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 白菜 キャベツ 練り梅 りんご		601	15.4
									722	15.3
19	火	★食育の日 都市農業サミット献立★ ご飯 チーズダッカルビ トックスープ みかん 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 わかめ		米 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 トック 片栗粉 ごま		にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ 干しいたけ ねぎ みかん		698	14.4
									844	14.3
20	水	フレンチトースト ポークビーンズ マセドアンサラダ 牛乳	卵 牛乳 豚肉 大豆		食パン バター 砂糖 油 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油		にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト缶 マッシュルーム さやいんげん きゅうり		633	17.7
									793	17.4
21	木	かりかり梅ご飯 鮭の塩麹焼き さつま芋の蜜がらめ さつま汁 牛乳	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ みそ		米 麦 油 さつま芋 砂糖 じゃが芋 みずあめ ごま ごま油 こんにゃく		かりかり梅 ごぼう にんじん 大根 ねぎ		646	17.0
									794	17.2
22	金	麦ご飯 豚肉と野菜のかりん揚げ かみかみ和え みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 いか 豆腐 わかめ 油揚げ みそ		米 麦 じゃが芋 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま		ごぼう 生姜 にんじん 大根 きゅうり ねぎ		651	17.5
									794	17.3
25	月	ハヤシライス ツナサラダ みかん 牛乳	豚肉 牛肉 クリーム 牛乳 まぐろ缶		米 麦 牛脂 バター 小麦粉 油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ パセリ セロリー マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 みかん		710	12.8
									859	12.6
26	火	ご飯 さんまのしぐれ煮 千草おひたし みそ汁 牛乳	牛乳 さんま 油揚げ みそ		米 砂糖 こんにゃく ごま油		生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 えのきたけ わけぎ		647	15.6
									804	15.5
27	水	フィッシュバーガー ジャーマンポテト にんにくスープ 牛乳	しいら 牛乳 ベーコン 鶏肉 卵		胚芽パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 バター フランスパン 砂糖 オリーブ油		たまねぎ コーン パセリ にんにく トマト缶 トマトピューレ キャベツ セロリー りんご		660	18.7
									843	19.2
28	木	カレーピラフ チーズサラダ ABCスープ シュトレン風ケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 大豆 卵 エバミルク		バター 米 麦 油 オリーブ油 砂糖 はちみつ マカロニ 小麦粉 アーモンド くるみ		たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン キャベツ 小松菜 レモン セロリー りんご 大根 パセリ レーズン クラムベリー オレンジピール		663	13.0
									780	12.8
29	金	ご飯 さばの竜田揚げ 野菜のごま酢和え 沢煮碗 牛乳	牛乳 さば 油揚げ 豚肉		米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく		生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ		665	15.3
									859	16.1

※ 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	654	15.7	30.2	2.3	354	95	2.5	440	0.38	0.59	42	4.4
	804	15.7	29.4	2.9	389	116	3.2	537	0.48	0.68	51	5.7
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6以上	

《10月に使用した食材産地》 ※給食で使用するすべての食材は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	宮城 千葉	バター	北海道	大豆	北海道	ちりめんじゃこ	宮崎	ねぎ	山形	しょうが	高知
	青森 秋田	くるみ	アメリカ	小豆	北海道	えび	インドネシア	白菜	長野	玉ねぎ	北海道
	岩手 北海道	春雨	タイ	牛肉	北海道	さんま	岩手	にんじん	北海道	チンゲン菜	千葉
米	秋田	鶏卵	栃木	鶏肉	宮崎	わかさぎ	北海道	小松菜	埼玉	マッシュルーム	長野
	埼玉		埼玉	豚肉	群馬	さけ	北海道	キャベツ	群馬	梨	千葉