

令和2年度 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	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 (%)
2	月		ほたてご飯 牛乳 にら玉 大学芋 白菜スープ	貝柱 牛乳 豚肉 卵 とり肉	米 麦 ごま油 大豆油 砂糖 さつまい みずあめ 黒ごま 片栗粉	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にら 白菜 チンゲンサイ	712	13.6
							869	13.3
4	水		キーマカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ スイートポテト	豚ひき肉 大豆 エバミルク 牛乳 クリーム 卵	なたね油 小麦粉 バター 米 麦 はちみつ 砂糖 さつまい	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご セロリー ブロッコリー キャベツ	722	12.6
							887	12.2
5	木		☆開校記念献立☆ 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のおひたし お祝いすまし汁	小豆 牛乳 ぶり	米 もち米 黒ごま 砂糖 片栗粉 白ごま 生ふ	生姜 小松菜 白菜 にんじん 大根 みつば	595	17.3
							741	17.5
6	金		パインパン 牛乳 レバーとポテトのマリアナ揚げ コールスロー イタリアン卵スープ	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 油 砂糖 アーモンド オリーブ油 パン粉 エッグフリーマヨネーズ	生姜 キャベツ コーン にんじん たまねぎ セロリー にんにく りんご ほうれん草	689	16.7
							869	16.2
9	月		ご飯 牛乳 肉じゃが 野菜のポン酢和え みかん	牛乳 牛肉 豚肩	米 なたね油 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	663	14.4
							799	14.1
10	火		二色そぼろご飯 牛乳 小魚のさらさ揚げ 野菜のアーモンド和え みそ汁	卵 鶏ひき肉 牛乳 にぎす 豆腐 わかめ みそ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 米粉 大豆油 アーモンド	生姜 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	588	18.7
							714	18.8
11	水		マーガリンパン 牛乳 ペンネミートグラタン コンソメスープ りんご	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 チーズ 鶏むね りんご	マーガリンパン マカロニ オリーブ油 砂糖 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 キャベツ セロリー コーン 黄ピーマン かぶ(葉) パセリ りんご	641	16.2
							801	16.0
12	木		鶏あんかけ丼 牛乳 野菜の磯和え みそ汁	とり肉 牛乳 のり 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ ねぎ わけぎ キャベツ にんじん 大根 小松菜	612	16.3
							741	16.0
13	金		さつまいもごはん 牛乳 焼きほっけ ごま和え 豚汁	牛乳 ほっけ 豚肩 油揚げ みそ	米 もち米 さつまい 黒ごま 砂糖 白すりごま ごま油 里芋 こんにゃく	キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ね ぎ	574	17.7
							703	17.8
14	土		ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ みかん	牛肉 クリーム 牛乳 まぐろ缶	米 麦 牛脂 バター 小麦粉 なたね油 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 トマト缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 みかん	714	12.8
							863	12.6
16	月		カレーうどん 牛乳 和風サラダ フルーツポンチ	牛肉 豚肉 油揚げ エバミルク 牛乳 かつお節 寒天	なたね油 片栗粉 うどん ごま油 砂糖 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ あさつき キャベツ 小松菜 レモン ゆず みかん缶 パインアップル缶 桃缶	612	14.6
							744	14.4
17	火		かりかり梅ご飯 牛乳 鮭の塩麹焼き こぶきいも さつまい	牛乳 鮭 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 米ぬか油 じゃが芋 ごま油 さつまい こんにゃく	乾燥かりかり梅 パセリ粉 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	590	18.6
							724	18.8
18	水		☆練馬区一斉キャベツの日☆ ご飯 牛乳 ねり丸キャベツの回鍋肉 卵とワカメのスープ アップルゼリー	牛乳 豚肩 みそ わかめ 卵 寒天	米 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ 干しいたけ ねぎ りんごジュース	643	15.7
							773	15.6
19	木		☆本に出てくる料理の日☆ ご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ チーズサラダ みそ汁	牛乳 豚ひき肉 チーズ 油揚げ みそ	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 大豆油 オリーブ油 砂糖 はちみつ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン 大根 えのきたけ わけぎ	674	12.4
							820	12.0
20	金		フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ マセドアンサラダ 柿	卵 牛乳 豚肉 大豆	食パン バター 砂糖 なたね油 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 柿	651	17.3
							811	17.1
24	火		麦ご飯 牛乳 豚肉と野菜のかりん揚げ かみかみおみそ汁	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 大豆油 砂糖 白ごま ごま なたね油	ごぼう 生姜 にんじん 大根 きゅうり ねぎ	651	17.5
							794	17.3
25	水		五目あんかけ焼きそば 牛乳 大豆いりこスナック りんご	豚肉 やりいか えび うずら卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま	にんにく 生姜 にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ りんご	676	17.2
							822	17.1
26	木		ご飯 牛乳 さばのしぐれ煮 千草おひたし みそ汁	牛乳 さば 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	646	17.8
							769	17.3
27	金		フィッシュバーガー 牛乳 ジャーマンポテト にんにくスープ	しいら 牛乳 ベーコン とり肉 卵	胚芽パン 小麦粉 パン粉 大豆油 なたね油 じゃが芋 バター オリーブ油 フランスパン 砂糖	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
30	月		☆本に出てくる料理の日☆ ご飯 牛乳 トンカツ カラフルサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ 油揚げ みそ みそ汁	米 はちみつ 小麦粉 パン粉 大豆油 白ごま オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ 赤ピーマン ピクルス グレープフルーツジュース レモン ねぎ	658	15.4
							825	15.9

※ 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。 ※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	649	16.0	29.9	2.2	338	97	2.4	456	0.39	0.59	38	4.4
	796	15.9	28.9	2.9	369	117	3.1	560	0.48	0.69	47	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	5.0以上
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上	