令和３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桜学園

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	月	カレーピラフ　牛乳 肉団子のトマト煮★ りんご	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	こめ むぎ こめあぶら バター オリーブゆ パンこ でんぷん じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース トマトかん トマトピューレ しめじ えだまめ りんご	617 788	15.0 14.7
2	火	しめじご飯★ 牛乳　みそ汁 さばの塩焼き はりはり漬け	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ さば きざみこんぶ	こめ むぎ こめあぶら さとう	にんじん しめじ ねぎ だいこん	582 750	21.3 21.5
4	木	ガーリックライス　牛乳 ドラキュラスープ★ 鶏のバーベキュー焼き	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	こめ むぎ こめあぶら バター さとう りんご	にんにく たまねぎ にんじん パセリ セロリー かぶ かぶ（は） トマトかん トマトピューレ キャベツ しょうが ねぎ	589 755	16.3 15.9
5	金	あさりときのこのスパゲティ★ 牛乳　野菜のソテー チョコレートケーキ★	まぐろかん あさり ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら でんぷん さとう こむぎこ バター チョコレート	だいこん だいこん（は） たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ にんじん	696 851	16.1 16.3
8	月	菜めし★ 牛乳　呉汁 魚の照り焼き きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう だいず みそ さわら ぶたにく	こめ ごまあぶら こめあぶら こんにゃく　じゃがいも さとう かたくりこ しろごま	だいこん（は） ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが さやいんげん	605 778	17.2 17.3
9	火	フレンチトースト　牛乳 マカロニスープ★ 大根サラダ	たまご ぎゅうにゅう とりにく	ショートニングパン バター さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ だいこん こまつな にんにく	566 732	16.1 15.6
10	水	麦ご飯　牛乳 八宝菜 ワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご とうふ わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ	549 699	16.8 16.3
11	木	わかめごはん　牛乳 豚汁　白身魚の紅葉焼き 野菜の炒め物	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ホキ	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく じゃがいも マヨネーズ（エッグフリー）あぶら さとう	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	569 717	18.4 17.6
12	金	赤飯　牛乳　お祝いすまし汁 鶏肉の甘みそがけ 小松菜のおひたし	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ もちごめ くろごま やきふ さとう しろごま かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ しょうが こまつな キャベツ	595 765	16.6 16.4
15	月	キーマカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ みかんかん パインアップルかん ももかん	662 850	15.0 14.8
16	火	ご飯(鈴木さんのお米)　牛乳 いもっこ汁　焼きししゃも じゃがいもと大豆の甘辛揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ こもちししゃも だいず	こめ こめあぶら さといも じゃがいも でんぷん だいずあぶら さとう	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	615 774	17.7 16.5
17	水	麦ご飯 牛乳 スタミナ回鍋肉 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン コーン ねぎ こまつな	597 762	16.5 16.3
18	木	コッペパン　牛乳 大豆入りクリームシチュー 青菜のソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	コッペパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン こまつな	568 692	16.2 16.1
19	金	チャーハン　牛乳 中華スープ 揚げギョーザ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ だいずあぶら	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん にんにく しょうが はくさい こまつな キャベツ にら	615 764	16.1 15.7
22	月	ご飯　牛乳　みそ汁 さばのピリ辛焼き 野菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば	こめ じゃがいも さとう こめあぶら しろすりごま	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく はくさい キャベツ	546 706	17.4 17.5
24	水	揚げパン(シナモン)　牛乳 コーンスープ じゃがいもの洋風炒め	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン だいずあぶら グラニューとう こめあぶら コーンスターチ じゃがいも マヨネーズ（エッグフリー）	たまねぎ にんじん コーン にんにく パセリ	665 862	12.6 12.3
25	木	キムチチャーハン　牛乳 春雨スープ みかん	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら はるさめ かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ねぎ キムチ もやし チンゲンサイ みかん	559 694	14.0 13.9
26	金	ご飯　牛乳 白菜と油揚げのみそ汁 いも煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ こめあぶら じゃがいも さといも こんにゃく さとう でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい しょうが さやいんげん	573 726	14.1 13.7
29	月	ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ キャベツ こまつな	594 756	12.0 11.4
30	火	ご飯　牛乳　具だくさんみそ汁 ひじき入豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぶたひきにく とりひきにく ひじき	こめ こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ しろすりごま しろごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ こまつな	606 774	17.5 17.2

※　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
※　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。※　給食費は期日までにお納めください。

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	598	16.1	29.7	2.3	329	90	2.4	283	0.38	0.51	30	6.3
	760	15.8	28.4	3.0	361	114	3.2	352	0.48	0.59	39	8.5

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。