令和４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

練馬区立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	火	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 こめこ 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 パセリ にんにく えだまめ	683 883	12.8 12.5
2	水	味噌ラーメン 牛乳 大学芋 わかめサラダ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう わかめ かんてん	ちゅうかめん こめあぶら ラード ごまあぶら さつまいも だいずあぶら みずあめ さとう くろごま	たまねぎ にんじん もやし コーン しょうが にんにく ねぎ だいこん	669 862	13.6 13.1
4	金	ポークカレー 牛乳 シーフードサラダ みかん	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう いか かいそう	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 トマトかん セロリー キャベツ コーン みかん	750 951	13.0 12.7
7	月	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 しろごま やきふ さとう 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	605 776	16.5 16.4
8	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	641 828	20.7 20.8
9	水	ねり丸キャベツ(練馬区産キャベツ)を使用した練馬区キャベツメニューの日 麦ご飯 牛乳 スタミナ回鍋肉(練馬キャベツ) 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	678 870	17.3 17.1
10	木	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 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	620 792	15.2 14.8
11	金	ご飯 牛乳 具だくさんみそ汁 ひじき入り和風豆腐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 ひじき	こめ こめあぶら こんにゃく じゃがいも パンこ 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	702 902	17.7 17.3
14	月	プルコギ丼 牛乳 トックスープ みかん	ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら しらたき りんご さとう でんぷん ごまあぶら しろごま トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ほししいたけ はくさい こまつな みかん	732 925	13.9 13.4
15	火	ご飯 牛乳 いもっこ汁 焼きししゃも ごぼうと大豆の甘辛揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ししゃも だいず	こめ こめあぶら さといも 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 ごぼう	632 796	15.6 14.5
16	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	584 745	16.2 15.7
17	木	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	637 793	15.9 15.6
18	金	菜めし 牛乳 呉汁 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく 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 かたくりこ こめこ だいずあぶら さとう しろごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく さやいんげん	676 753	15.0 11.6
21	月	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	621 793	18.5 18.5
22	火	セルフまきまきキンパ 牛乳 ワカメスープ チーズダッカルビ	ぶたひきにく たまご のり ぎゅうにゅう わかめ とりにく チーズ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら しろごま でんぷん ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にら ほししいたけ しょうが ねぎ にんにく キャベツ エリンギ	695 893	17.0 16.7
24	木	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	570 736	15.9 15.5
25	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	570 723	14.0 13.7
28	月	あさりときのこのスパゲティ 牛乳 野菜のソテー	まぐろかん あさり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら でんぷん さとう	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	576 735	18.2 18.0
29	火	ご飯 牛乳 なめこ汁 さばのカレー揚げ 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 かたくりこ こめこ だいずあぶら こめあぶら さとう しろすりごま	にんじん だいこん えのきたけ なめこ しょうが はくさい キャベツ	619 795	16.7 16.5
30	水	ガーリックライス 牛乳 ドラキュラスープ ニューヨークチーズケーキ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず たまご クリーム クリームチーズ	こめ むぎ こめあぶら バター さとう こむぎこ	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 レモン	685 819	12.5 12.2

※　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。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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	647	15.8	30.2	2.3	340	96	2.5	299	0.42	0.53	34	6.7
	819	15.3	28.7	3.1	375	120	3.3	370	0.52	0.60	45	8.9

*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。