令和5年 11月の献立

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

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	水	開校記念お祝い赤飯 牛乳 沢煮碗 さばの塩焼き きんぴらごぼう	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば	こめ もちごめ くろごま ごまあぶら こんにゃく でんぷん さとう しろごま	にんじん だいこん ねぎ ごぼう さやいんげん	664 857	19.3 19.3
2	木	豚丼 牛乳 えのきとわかめのみそ汁 キャベツのごま和え	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう しろすりごま しろごま	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな	683 875	15.8 15.4
6	月	中華風たまご雑炊 牛乳 ナムル 開口笑	とりにく ほたてがい かいばしら たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ こめあぶら しろごま だいずあぶら	にんじん だいこん もやし エリンギ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	704 904	14.1 13.8
7	火	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 小松菜のごま和え	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 でんぷん 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	693 887	17.6 17.2
8	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	676 866	16.7 16.4
9	木	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 じゃがいも 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	659 787	16.1 13.7
10	金	ガーリックライス 牛乳 ドラキュラスープ チーズサモサ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず まぐろ チーズ	こめ むぎ こめあぶら バター マカロニ でんぷん しゅうまいのかわ じゃがいも オリーブゆ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん パセリ セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ	699 879	14.2 13.8
13	月	ツナトースト 牛乳 ポトフ 大根サラダ	まぐろかん ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	しょくパン マヨネーズ（エッグフリー）こめあぶら じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ パセリ にんじん セロリー キャベツ だいこん こまつな にんにく	624 809	17.2 16.9
14	火	ポークカレー 牛乳 海藻サラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう 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	706 904	12.7 12.3
15	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	613 785	16.1 15.7
16	木	鮭チャーハン 牛乳 春雨スープ 揚げギョーザ	ぶたひきにく さけ ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら はるさめ でんぷん ぎょうざのかわ ごまあぶら だいずあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン さやいんげん もやし ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ にら	629 784	16.2 15.8
17	金	ねりまスパゲティ 牛乳 わかめサラダ　抹茶デザート	まぐろかん のり ぎゅうにゅう わかめ かんてん クリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	だいこん だいこん（は） たまねぎ キャベツ もやし コーン にんにく	683 848	14.6 14.4
20	月	まいたけご飯 牛乳 むらくも汁 鶏肉のから揚げ わかめの酢の物	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく 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 こめこ	にんじん まいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし	632 809	17.4 17.4
21	火	台湾風まぜそば 牛乳 杏仁豆腐	ぶたひきにく だいず かつおぶし のり ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にら こねぎ ねぎ みかんかん パインアップルかん ももかん	684 855	18.2 18.1
22	水	わかめごはん 牛乳 野菜のおかかあえ 豚汁 戻りがつおの青のり揚げ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かつお あおのり かつおぶし	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん こめこ だいず あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ	629 803	19.8 19.6
24	金	セルフまきまきキンパ 牛乳 ワカメスープ ダッカルビ	ぶたひきにく のり ぎゅうにゅう わかめ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら しろごま でんぷん 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	634 811	15.6 15.2
27	月	ペッパーポークピラフ 牛乳 ミネストローネ りんごケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず たまご	こめ こめあぶら さとう バター じゃがいも マカロニ オリーブゆ こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ さやいんげん りんご レモン	770 934	13.5 13.2
28	火	しめじご飯 牛乳 みそ汁 さばの竜田揚げ 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 でんぷん こめこ だいずあぶら さとう	にんじん しめじ ねぎ しょうが だいこん	675 873	18.0 17.9
29	水	プルコギ丼 牛乳 トックスープ くだもの	ぎゅうにく ぶたにく 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	742 939	13.9 13.5
30	木	セサミトースト じゃがいもの洋風炒め ほたてのクリームシチュー 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ほたてがい チーズ クリーム ベーコン	しょくパン しろすりごま バター さとう はちみつ こめあぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ 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	664 859	14.6 14.3

※　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、宮城、山形、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	673	16.0	29.4	2.1	348	101	2.5	271	0.45	0.55	34	7.5
	853	15.7	28.2	2.9	379	126	3.2	334	0.57	0.63	45	10.0

*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。