

令和5年



11月献立表



橋戸小学校

実施日 日 曜	牛乳	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杯当り (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	○ ごはん れんこんつくねやき チンゲンさいとしめじのスープ ぶどうゼリー	とりひきにく だいず とうふ たまご アガー (とりがら)	こめ パンコ こめこ さとう でんぶん ごまあぶら	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ ぶどうジュース	612	17.0
2	木	○ ごはん みそしる やきハタハタのなんばんづけ ねやさのあげに みそ汁	はたはた だいず あぶらあげ みそ (けずりぶし)	こめ でんぶん さとう さつまいも あぶら いりごま	ねぎ れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん もやし キャベツ	608	16.1
6	月	○ あきのハシウドポーク だいこんサラダ	ぶたにく ひよこまめ なまクリーム (とんこつ)	こめ こむぎこ バター あぶら ざらめ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ぶなしめじ にんにく しょうが トマト グリーンピース だいこん きゅうり	602	12.2
7	火	○ ジャンバラヤ とりにくときのこのクリームに	ぶたひきにく ソーセジ とりにく ちょうりようぎゅうにゅう なまクリーム (とりがら)	こめ バター あぶら さつまいも 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 ピーマン セロリー にんじん ぶなしめじ	627	12.8
8	水	○ ごはん やさいのごまあえ キャベツたっぷりメンチカツ キャベツとベーコンのみそスープ	ぶたひきにく こおりとうふ たまご ベーコン みそ (とんこつ)	こめ パンコ こむぎこ あげあぶら さとう あぶら じゃがいも すりごま	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	600	15.1
<p>8日(水)は練馬のキャベツを使った一斉献立です。献立は学校ごとに違いますが給食で使うキャベツは、練馬区内の畑で作られたものです。今年も無償でいただきます。お楽しみに</p>							
9	木	○ ごはん しせんでんどう ちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら くずこ でんぶん マロニー	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	613	15.0
10	金	○ かきあげどん あきやさいのみそ汁	いか たまご みそ (けずりぶし)	こめ あげあぶら さつまいも こむぎこ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ぶなしめじ	610	13.0
13	月	○ やきにくガーリックライス イタリアンスープ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ こなチーズ たまご (とりがら)	こめ あぶら バター さとう パンコ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう コーン こまつな	605	14.9
14	火	○ あんかけやきそば スイートポテト	ぶたにく うずらたまご なまクリーム ちょうりようぎゅうにゅう たまご (とりがら)	むしちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも バター	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ	603	14.5
15	水	○ ごはん ジャンボやきぎょうざ かわりにびし こんさいのみそしる	ぶたひきにく みそ こおりとうふ あぶらあげ だいず とうふ (けずりぶし)	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら つきこんにやく さとう	キャベツ にんにく たまねぎ しょうが こまつな はくさい にんじん ほししいたけ だいこん れんこん かぶ ねぎ だいこんら	612	15.2
16	木	○ スタミナルーローどん スーミータン	ぶたにく みそ だいず とりひきにく たまご (とりがら)	こめ あぶら さとう いりごま でんぶん ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン しょうが チンゲンサイ	604	14.2
17	金	○ ごはん ひじきサラダ あつあげげとねぎのそぼろに	なまあげ ぶたひきにく ひじき (けずりぶし)	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん ねぎ もやし ほうれんそう コーン	596	16.0
<p>11月18日(土)は待ちに待った音楽会です。たくさん練習した成果をしっかりと発表しましょう。お楽しみに...</p>							
21	火	○ ごはん むろあじのさんがやき はりはりづけ あきやさいのぶたじる	むろあじ すけとうだら とうふ みそ きざみこんぶ ぶたにく (けずりぶし)	こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも	しょうが にんにく ごぼう れんこん こねぎ きりほしだいこん だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	598	18.3
22	水	○ さんしょくごはん のっぺいじる	ぶたひきにく とりひきにく だいず みそ たまご のり あぶらあげ (けずりぶし・だしこんぶ)	こめ あぶら さとう さといも こんにやく ちくわぶ でんぶん	しょうが にんじん だいこん ねぎ	623	17.5
24	金	○ ごはん てっかみそ さといものあまからやきコロク はくさいとあぶらあげのみそしる	ぶたひきにく だいず みそ あぶらあげ (けずりぶし)	こめ じゃがいも さといも あぶら つきこんにやく さとう こむぎこ パンコ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう はくさい	620	14.7
27	月	○ ピラフ ポトフ キャベキ (チーズあじ)	とりにく ベーコン いんげんまめ ソーセージ たまご こなチーズ ちょうりようぎゅうにゅう (とりがら)	こめ あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム グリーンピース にんにく	611	13.3
28	火	○ ホットあんパン カレーシチュー はるさめサラダ	あずき ぶたにく なまクリーム (とんこつ)	まるパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ざらめ はるさめ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ パセリ もやし きゅうり	613	13.6
29	水	○ ごはん さかなのごまみそだれ キャベツのごまあえ あぶらあげげとやさいのみそしる	しろみざかなきりみ みそ あぶらあげ わかめ (けずりぶし)	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ こまつな	602	17.2
30	木	○ ガバオライス (タイりょうり) トマトスープ	ぶたひきにく とりひきにく だいず とりにく たまご (とりがら)	こめ あぶら さとう じゃがいも くずこ	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ トマト	601	17.3

※ 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19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	608	15.1	28.2	2.3	327	90	2.2	207	0.26	0.43	15	5.7