11月 の 献 立

令和8年度　練馬区立小中一貫教育校　みらい青空学園

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学部		中学部	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(kcal)	(%)
2	月	スパゲティあけぼのソース 牛乳 ひじきのサラダ 米粉の黒糖マーラカオ	ベーコン 豆乳クリーム 卵 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし コーン	スパゲティ 砂糖 米粉　黒砂糖	オリーブ油 米油	716	13.1	921	12.8
4	水	ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう わかめときゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	鶏もも ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ	ごぼう きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 白ごま	654	15.2	836	14.8
5	木	発芽玄米ご飯 牛乳 肉野菜炒め 海藻スープ 夕焼けゼリー	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 もずく わかめ 寒天	にんじん にら	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ みかんジュース	米 発芽玄米 砂糖 春雨 片栗粉	米油 ごま油	605	15.4	769	15.1
6	金	ご飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 パンパンジーサラダ くだもの	鶏もも ささみ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり もやし 柿	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 米油 白すりごま ごま油	663	15.1	840	15.0
9	月	オムチキンライス 牛乳 スコッチブロス りんごゼリー	鶏もも 卵 ウインナー ベーコン	牛乳 アガー	にんじん トマト缶 さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー りんごジュース	米 麦 押麦 砂糖	マーガリン 米油 オリーブ油	598	14.5	763	14.0
10	火	ご飯 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 切り干し大根の煮物 せんべい汁	さわら 豚肉 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	コーン 切干大根 枝豆 干ししいたけ しめじ たまねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 南部せんべい	マヨネーズ(エッグフリー) 米油	633	18.1	811	18.0
11	水	3年生のリクエスト給食 ポークカレーライス 牛乳 パリパリサラダ 冷凍パイン	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ ごぼう 冷凍パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 はちみつ ワンタンの皮 砂糖	米油 バター 油 ごま油	769	10.9	970	10.8
12	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 二色大学芋 くだもの	鶏ひき肉 高野豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ 生姜 干ししいたけ ねぎ りんご	米 砂糖 さつま芋 むらさき芋 水あめ	米油 油 黒ごま	656	13.7	832	13.4
13	金	開校記念式典の献立 赤飯 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 和風サラダ 紅白サイダーポンチ	小豆 とり肉	牛乳 寒天	小松菜 にんじん	生姜 きゅうり 大根 みかん缶 りんご缶	米 もち米 砂糖 ジュース	黒ごま 米油	607	17.5	770	17.1
16	月	国産小麦食パン 牛乳 手作りブルーベリージャム トマトシチュー じゃこのサラダ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	ブルーベリー レモン セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	国内産小麦粉パン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	米油	570	17.8	740	17.5
17	火	わかめご飯 牛乳 浦上そぼろ ひきとおし くだもの	豚肉 鶏もも 油揚げ 豆腐	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん	ごぼう もやし 白菜 ねぎ みかん	米 しらたき 砂糖 こんにゃく	米油	609	13.0	755	12.7
18	水	しょうゆラーメン 牛乳 あさりのカリッとサラダ くだもの	焼き豚 あさり	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり 洋なし	中華めん 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 油	565	16.8	714	16.4
19	木	昆布ごぼうご飯 牛乳 小魚のから揚げ 白玉汁	豚肉 油揚げ いわし とり肉	刻み昆布 牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 にんにく えのきたけ かぶ	米 もち米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく 白玉団子	米油 白ごま 油	656	17.4	854	17.5
20	金	ご飯 牛乳 しそ風味ひじきふりかけ 豚肉と里芋の炒め煮 芋入りサラダ	かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく 生姜 大根 白菜 きゅうり	米 砂糖 里芋 こんにゃく さつま芋	白ごま 米油 ごま油 油	612	14.0	783	13.5
24	火	ご飯 牛乳 鮭の洋風西京焼き ピリ辛ごま和え けんちん汁	鮭 みそ 豆腐	牛乳 チーズ	パセリ粉 にんじん 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	バター マヨネーズ(エッグフリー) 白ごま(ねり) 白すりごま ごま油	577	18.0	739	17.9
25	水	ご飯 牛乳 海鮮豆腐 こんにゃくサラダ くだもの	豚肉 えび いか 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ 白菜 大根 きゅうり コーン みかん	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油 白ごま	617	17.6	778	17.5
26	木	練馬産キャベツの献立 ご飯 牛乳 お好みバーグ 白菜のポン酢和え 乾物のみそ汁	豚ひき肉 大豆 高野豆腐 みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 生姜 白菜 ゆず 切干大根 ねぎ	米 米粉　砂糖	白ごま	597	17.4	762	17.1
27	金	8年生のリクエスト給食 ココア揚げパン 牛乳 鶏肉のBBQソース焼き ABCスープ ソーダゼリー	とり肉 ベーコン	牛乳 寒天	にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ りんご にんにく	米粉パン 粉糖 砂糖 じゃが芋 マカロニ ジュース	油 米油	623	20.5	807	20.6
30	月	さつま芋ご飯 牛乳 魚の紅葉焼き 五目呉汁	ホキ とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう 大根	米 もち米 さつま芋	黒ごま マヨネーズ(エッグフリー) 米油	624	17.8	796	17.8

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
★ 牛乳予定産地　東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
★ （小学部）ランチョンマット、ハンカチ、マスクを毎日必ず持たせてください。

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(μgRAE)	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	小学部	629	15.9	30.4	2.4	324	93	2.3	210	0.28	0.44	17	5.4
	中学部	802	15.7	29.3	3.1	357	117	3.1	253	0.36	0.50	21	7.2

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク