



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 金	○	ごはん 厚焼きたまご 肉豆腐	豚ひき肉 大豆 鶏卵 豚肉 木綿豆腐	こめ 油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ にんにく 根深ねぎ ぶなしめじ こまつな	820	16.0

1日・6日・8日は政府の備蓄米・30年度新潟産コシヒカリを麦を入れずに白米でいただく予定です。備蓄米は数年に一度申請書類を出していただくことができるお米です。

5 火	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 じゃが芋と生揚げの煮物 スイートポテト	豚肉 油揚げ 生揚げ 調理用牛乳 鶏卵 生クリーム	こめ もち米 おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも こんにやく さつまいも 上白糖 有塩バター	ごぼう にんじん 干しいたけ むきえだまめ たまねぎ さやいんげん	819	13.4
6 水	○	ごはん とびうおのさんが焼き はりはり漬け 秋野菜の豚汁	とびうおミンチ すけとうだら(すり身) 米みそ 鶏卵 刻み昆布 豚肉 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ 砂糖 でん粉 油 さつまいも	しょうが にんにく ごぼう れんこん こねぎ 切干しだいこん だいこん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ	831	17.6
7 木	○	フィッシュバーガー 豆入りコーンスープ りんごゼリー	メルルーサ 鶏卵 ベーコン 鶏胸肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム アガー (鶏ガラ)	丸パン 小麦粉 生パン粉 パン粉 揚げ油 砂糖 油 じゃがいも 有塩バター 上白糖	キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン缶 ホールコーン缶 りんごジュース	827	18.3
8 金	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き さつま汁	秋鮭 米みそ 鶏胸肉 麦みそ (削り節)	こめ 有塩バター さつまいも こんにやく	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ しょうが	835	18.7
11 月	○	はいがごはん 焼き鱈(ハタハタ) 根野菜の揚げ煮 きゃべつのみそ汁	はたはた 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ さつまいも でん粉 揚げ油 砂糖 白炒りごま	れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん キャベツ	842	14.3
12 火	○	鶏飯 小松菜のアーモンド和え きな粉豆 くだもの	鶏もも肉 鶏卵 刻みのり 大豆 きな粉 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 砂糖 油 アーモンド	福神漬 葉ねぎ エリンギ にんじん こまつな くだもの	830	16.4
13 水	○	ピラフ ポトフ キャベキ(塩味)	鶏胸肉 ベーコン いんげん豆 ソーセージ 豚肉 鶏卵 調理用牛乳 粉チーズ (鶏ガラ)	油 こめ 有塩バター じゃがいも 上白糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 グリンピース キャベツ(練馬区産) にんにく	818	13.0

13日は練馬産のキャベツを使った一斉献立です。献立の内容は学校ごとに違いますが、区内でできた作物を一斉に食することで作物への感謝の気持ちを育てられればと思います。キャベキは練馬の栄養士が研究会で考え、夏の研修会で実施した献立です。お楽しみに。

19 火	○	キムチチャーハン トックスープ アンニン寒	豚肉 鶏もも肉 鶏卵 粉寒天 調理用牛乳 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 砂糖 ごま油 白いりごま トックスライス 上白糖	たまねぎ にんじん キムチ ピーマン キャベツ 干しいたけ	826	14.5
20 水	○	あんかけ焼きそば いももちの甘味噌かけ	豚肉 うずら卵 米みそ (鶏ガラ)	むし中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ	790	14.0
21 木	○	かき揚げ丼 冬野菜のみそ汁 くだもの	いか むきえび 鶏卵 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 砂糖 米ぬか油	たまねぎ にんじん 長ネギ だいこん れんこん かぶ こまつな くだもの	821	13.4
22 金	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁	さば 米みそ 油揚げ 豚肉 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 油 さといも こんにやく 竹輪ふ	しょうが 切干しだいこん にんじん だいこん 長ねぎ	855	16.6
25 月	○	ビーンズドライカレー レンコンサラダ パインゼリー	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 カットわかめ アガー (豚骨)	こめ おおむぎ 有塩バター 油 小麦粉 白いりごま 砂糖 マヨネーズ 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん 干しぶどう れんこん キャベツ パインアップルジュース	844	10.6
26 火	○	ピビンバ(豚肉) チンゲン菜としめじのスープ	刻み昆布 豚肉 油揚げ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏卵 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 砂糖 ごま油 白いりごま でん粉	にんにく しょうが 干しぜんまい にんじん もやし こまつな ぶなしめじ チンゲンサイ	834	15.0
27 水	○	オムチキンライス さつま芋のポタージュ オレンジゼリー	鶏胸肉 鶏卵 調理用牛乳 生クリーム アガー (鶏ガラ・豚骨)	こめ 有塩バター 油 さつまいも コーンフレーク 上白糖	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリー オレンジジュース	835	12.2
28 木	○	タコライス もずくスープ ちんすこう	豚ひき肉 大豆 ダイステーズ 鶏もも肉 木綿豆腐 もずく 鶏卵 (鶏ガラ・豚骨)	こめ おおむぎ 油 でん粉 ラード 小麦粉 黒砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ 長ねぎ	833	14.0
29 金	○	ピロシキ ボルシチ あんずジャムサンド 大根サラダ	調理用牛乳 鶏卵 豚ひき肉 鶏胸肉 (鶏ガラ)	強力粉 有塩バター 上白糖 油 はるさめ 小麦粉 じゃがいも 中ざら糖 セサミンパン あんずジャム	たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ しょうが にんにく ホールトマト ビート だいこん きゅうり	799	14.9

※ 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17回

11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	827	14.9	24.9	3.4	378	124	3.2	292	0.48	0.62	42	7.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

献立から

- 6日 八丈島から直送されたトビウオのミンチを使って「さんが焼き」を作ります。
- 28日 沖縄のお菓子「ちんすこう」を給食室で手作りします。

11月8日は「いい歯の日」です。

歯を大切にしていね

