

11月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
2	火	○	ごはん 黒ムツの幽庵焼き ひじきと根菜の炒め煮 みそ汁		牛乳 かつひじき 厚揚げ わかめ みそ	米 ごま油 こんにやく 砂糖	生姜 ゆず ごぼう にんじん れんこん さやいんげん ねぎ	587	17.0		
4	木	○	ごはん 焼きコロッケ 野菜の生姜醤油和え みそ汁		牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	米 じゃが芋 油 パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ 小松菜 大根 生姜 わけぎ もやし	589	14.0		
5	金	○	クリームスパゲティ ジュリエンスープ 柿		鶏肉 牛乳 クリーム チーズ 豚肉	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 セロリー 小松菜 マッシュルーム 柿	597	17.4		
8	月	○	和風あんかけたまご丼 野菜のあっさり和え みそ汁		鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜 もやし きゅうり ましたけ ねぎ	593	18.3		
9	火	○	ごはん 魚の紅葉焼き 海草サラダ さつま汁		牛乳 マンダイ わかめ 寒天 鶏肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 さつま芋 油 ごま油	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ 小松菜	587	19.1		
10	水	○	フレンチトースト コールスローサラダ チリコンカン みかん		卵 牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆	食パン バター 砂糖 油 オリーブ 油	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく セロリー トマト 缶 なし みかん	617	18.5		
11	木	○	こめっこカレーライス ゆで野菜オニオンソース		豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 オリーブ油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 黄ピーマン 小松菜 トマト 缶	631	14.6		
12	金	○	きびごはん 豚肉と野菜の甘辛揚げ 豆腐団子のみそ汁		牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 きび 米粉 片栗粉 じゃが芋 油 白玉粉 砂糖	生姜 ごぼう にんじん 大根 ましたけ 小松菜	642	15.8		
15	月	○	菜飯 千草焼き 白菜のごま和え みそ汁		油揚げ 牛乳 大豆 豚肉 卵 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 たまねぎ にんじん しいたけ みつば 白菜 エリンギ かぼちゃ わけぎ	568	17.4		
16	火	○	里芋牛肉ごはん ししゃもの南部焼き 野菜のゆかり炒め みそ汁		牛肉 牛乳 ししゃも 油揚げ みそ	米 油 里芋 小麦粉 ごま	にんじん キャベツ ごぼう 小松菜 大根 えのきたけ わけぎ	548	19.3		
17	水	○	★練馬区一斉キャベツの日★ 練馬キャベツのホイコーロー丼 わかめと豆腐のスープ フィッシュアーモンド		牛乳 豚肉 豆腐 わかめ しいりこ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 アーモンド 油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	573	19.4		
18	木	○	ごはん 肉団子と厚揚げのみそ煮 野菜の塩和え		牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ もやし 小松菜	589	16.5		
19	金	○	★食育の日 神奈川県郷土料理★ サンマー麺 大学芋 洋梨		豚肉 牛乳	中華めん 片栗粉 ごま油 砂糖 砂糖 さつま芋 ごま みずあめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ 洋なし きくらげ	611	14.1		
24	水	○	★和食の日★ さんまのかば焼き丼 はりはり漬け みそ汁		牛乳 さんま 刻み昆布 油揚げ みそ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま	しょうが 切干大根 にんじん 小松菜 たまねぎ 白菜 わけぎ	610	15.3		
25	木	○	黒砂糖パン 鶏のコーンフレーク揚げ にんじんサラダ オニオンスープ		牛乳 鶏肉 まぐろ 缶 ベーコン	黒砂糖パン 上新粉 油 オリーブ油 コーンフレーク	にんじん レモン なし たまねぎ	596	18.9		
26	金	○	ごはん つくね焼き 野菜の香り漬け みそけんちん汁		牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 こんにやく 里芋	れんこん ねぎ 生姜 白菜 水菜 ごぼう にんじん 大根	557	17.5		
29	月	○	コーンピラフ グリーンサラダ クリームシチュー		ベーコン 牛乳 鶏肉 クリーム チーズ	米 麦 オリーブ油 砂糖 油 バター 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ブロッコリー キャベツ にんにく マッシュルーム バセリ セロリー	569	13.8		
30	火	○	麦ごはん さばのみそ煮 野菜のからし和え 沢煮碗		牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 こんにやく 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん 大根 小松菜 ねぎ	608	18.6		

※ 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18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	593	17.0	30.9	2.3	343	93	2.4	201	0.31	0.44	16	5.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

10月使用食材産地																	
米	青森	鶏肉	鳥取	ししゃも	カナダ	ぶり	長崎	里芋	(東京)練馬	セロリ	長野	大根	北海道	ねぎ	青森	水菜	茨城
卵	茨城	豚肉	茨城	いか	バレー	あさり	熊本	玉ねぎ	北海道	白菜	長野	にんにく	青森	キャベツ	群馬	りんご	山形