

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	木	○	ごはん 蝦仁豆腐 大学芋	牛乳 鶏肉 豆腐 えび	米油 砂糖 片栗粉 みずあめ ごま さつま芋	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ きくらげ チンゲンサイ たけのこ	665	15.1
6	月	○	ルーロー飯風丼 わかめと豆腐のスープ フィッシュアーモンド	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ いりこ	米油 ざらめ 砂糖 ごま油 アーモンド	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	600	19.3
7	火	○	ビスキュイパン スイートピクルス チリコンカン	卵 牛乳 大豆 鶏肉 レンズ豆	胚芽パン バター 砂糖 小麦粉 油 アーモンド	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんじん トマト缶 りんご にんにく	675	17.9
8	水	○	★いい歯の日 かみかみ献立★ 玄米わかめごはん ししゃものからあげ ごぼうサラダ 野菜のすまし汁	わかめ 牛乳 ししゃも 油揚げ みそ	発芽玄米 米 ごま油 米粉 ごま油 片栗粉 砂糖	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん もやし 小松菜 コーン	555	15.1
9	木	○	ごはん 鉄火みそ すきやき風煮 りんご	牛乳 大豆 みそ 豚肉 焼き豆腐	米油 砂糖 こんにゃく	ごぼう にんじん 白菜 ねぎ りんご	585	17.0
10	金	○	ごはん 魚のねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 たら みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 干しいたけ 大根	552	19.6
13	月	○	ごはん なめたけ 塩肉じゃが ごまつなとじゃこの炒め煮	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	えのきたけ にんじん たまねぎ 小松菜 さやいんげん	607	16.9
14	火	○	ごはん 魚のごまつけ焼き さつまいもの千切りサラダ かきたま汁	牛乳 さめ 豆腐 卵	米 ごま さつま芋 油 ごま油 はちみつ 片栗粉	生姜 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ	563	18.9
15	水	○	★練馬区一斉キャベツの日★ コッペパン 洋梨の手作りジャム 練馬キャベツたっぷりミートローフ 豆乳の米粉チャウダー	牛乳 厚揚げ 鶏肉 卵 ウインナー いんげん豆 豆乳 豚肉	コッペパン グラニュー糖 米粉 パン粉 油	洋なし レモン キャベツ にんじん グリーンピース たまねぎ コーン マッシュルーム ほうれん草	628	18.2
16	木	○	焼き鳥丼 じゃがもち汁 夕焼けゼリー	鶏肉 牛乳 豚肉 油揚げ アガー	米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	たまねぎ ねぎ 生姜 ごぼう オレンジジュース にんじん 小松菜	674	15.0
17	金	○	ミックスカレーライス ねぎドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米油 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖 ごま油 バター はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 ねぎ もやし	626	15.5
21	火	○	ごはん さばのみそ煮 ゆかり和え 沢煮碗	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん 白菜 大根 小松菜 ねぎ	598	17.6
22	水	○	ごはん 卵焼きの甘酢あんかけ 青のり大豆いりコスナック キムチスープ	牛乳 鶏肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 米粉 油	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ グリーンピース にんにく 生姜 キムチ(7品不使用)	614	18.6
24	金	○	かてうどん ゼリーフライ 抹茶ミルクゼリー	油揚げ 豚肉 牛乳 おから アガー 生クリーム コンデンスミルク	うどん じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん 白菜 ねぎ しめじ 小松菜 たまねぎ	629	16.1
27	月	○	ごはん 根菜焼きつくね 野菜の浅漬け 豚汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 みそ 豚肉 豆腐 おから	米 片栗粉 砂糖 油 こんにゃく 里芋	れんこん ごぼう たまねぎ ねぎ 干しいたけ こねぎ 生姜 白菜 にんじん 大根 きゅうり	594	18.0
28	火	○	ごはん いかと野菜のかりん揚げ みそ汁 みかん	牛乳 いか 油揚げ みそ	米 米粉 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま	生姜 ごぼう さやいんげん もやし ほうれん草 みかん たまねぎ	631	15.0
29	水	●	セルフサンドハンバーガー コールスローサラダ マカロニクリームスープ	くじら肉 鶏肉 豚肉 ジョア 牛乳 ベーコン いんげん豆 生クリーム 粉チーズ	セサミパン 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	たまねぎ トマトピューレ ピクルス にんじん コーン マッシュルーム 小松菜 キャベツ	599	21.2
30	木	○	ごはん ふくさ卵 野菜のしょうが炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 みそ 厚揚げ	米油 じゃが芋	にんじん たけのこ えのきたけ もやし 小松菜 たまねぎ 生姜 みつば	585	17.7

※ 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 ※●はジョア

10月使用食材の主な産地																	
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手	大豆	北海道	豚肉	北海道	鶏卵	青森	煮干し	千葉	ししゃも	ノルウェー	薩摩芋	茨城	みつば	群馬	柿	和歌山
バター	北海道	レンズ豆	カナダ	鶏肉	鳥取	さば	ノルウェー	カツオ節	鹿児島	いか	ペルー	ほうれん草	千葉	キャベツ	群馬	りんご	青森