



11月の献立表

平成30年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価	
				魚や肉を作る	豆や卵を作る	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜	エネルギー	たんぱく質
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜		
2	金	ジョア	八宝おこわ 紅白なます 蒸し鶏のごまだれソース えのきのすまし汁	焼豚 豚肉 えび 豆腐 うずら卵	ジョア 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖	白すりごま ごま油	人参	大根 干し椎茸 竹の子 コーン えのきたけ ゆず グリーンピース 生姜 【豆板糖】	605 kcal	29.7 g
5	月	○	ちゃんぽん風長崎 蒲上そばろ 果物	いか えび 豚肉 なると さつま揚げ	牛乳	蒸し中華麺 こんにゃく 砂糖	ごま油	人参 さやいんげん	キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ セロリ コーン もやし にんにく 生姜 果物	693 kcal	30.8 g
6	火	○	ごはん 鯛の文化干し 和風サラダ みそ汁	さば文化干し みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 じゃがいも	白ごま 油	人参 小松菜	キャベツ 大根 玉ねぎ きゅうり	685 kcal	26.7 g
7	水	○	豚キムチ丼 サンラータン	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん	白すりごま ごま油	人参 なら 青梗菜	玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 ねぎ もやし キムチ にんにく 生姜 【コテージン】	601 kcal	26.9 g
8	木	○	ピザトースト カミカミサラダ きのこ入りクリームシチュー	ベーコン ハム 鶏肉 いか	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター 油	人参 トマト ピーマン パセリ	キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリ しめじ コーン マッシュルーム	624 kcal	25.9 g
9	金	○	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ味けんちん	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 砂糖 さといも じゃがいも	油	小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ もやし 生姜	609 kcal	27.3 g
12	月	○	ごはん わかめ入りサラダ 魚のパンパンジーソース しめじスープ	たら 鶏肉	牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぶん	白すりごま 白ごま ごま油	人参 青梗菜	大根 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし コーン にんにく 生姜 【唐辛子】	609 kcal	24.4 g
13	火	○	さつま芋ごはん ひじき入り豚焼き 切り干しツナサラダ 奥だくさんみそ汁	豚肉 みそ 卵 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	米 砂糖 さつま芋	黒ごま 油	人参 小松菜 青梗菜	キャベツ 大根 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース 切り干し大根 【唐辛子】	653 kcal	24.7 g
14	水	○	ごはん ホイコーロー 五目さっぱりスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	米 でんぶん	ごま油	人参 ピーマン 青梗菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 竹の子 もやし にんにく 生姜 【豆板糖】	634 kcal	22.0 g
15	木	○	丸パン フレンチサラダ ラザニア風グラタン 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	丸パン 砂糖 マカロニ 小麦粉	バター 油	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 白菜 きゅうり もやし コーン マッシュルーム にんにく 生姜 【からし】	633 kcal	26.8 g
16	金	○	ごはん 鶏のりあえ 肉じゃが 果物	豚肉 生揚げ	牛乳 のり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 わり梅 果物	650 kcal	22.0 g
19	月	○	ごはん 野菜の旨煮 みそドレサラダ 果物	鶏肉 みそ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	人参 小松菜 青梗菜	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 大根 干し椎茸 果物	616 kcal	18.6 g
20	火	○	ごはん 鶏香あえ いわしのごま揚げ 野菜みそ汁	いわし みそ 卵	牛乳 のり	米 でんぶん	白ごま ごま油	人参 小松菜	キャベツ 大根 玉ねぎ 生姜	681 kcal	29.8 g
21	水	○	カレービーンズドック ポトフ カントリーサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	人参 パセリ	キャベツ 大根 玉ねぎ レモン汁 にんにく 【カレー粉】	681 kcal	34.4 g
22	木	○	ごはん 大根の甘酢漬け ポウポウ焼き風福島 沢菜漬	さんま 鶏肉 卵 みそ	牛乳 豆腐	米 でんぶん パン粉 砂糖 しらたき		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 生姜	682 kcal	29.7 g
26	月	○	ごはん お浸し 鮭のチャンチャン焼き かきたま汁	鮭 鶏肉 卵 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 豆腐	米 でんぶん 砂糖	バター 油	人参 小松菜 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ もやし	621 kcal	31.3 g
27	火	○	ごはん すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 果物	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにゃく	白ごま 油	人参	大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ 果物	659 kcal	24.0 g
28	水	○	中華丼 キムチゲスープ	いか 豚肉 鶏肉 みそ うずら卵 豆腐	牛乳 豆腐 わかめ	米 砂糖 麦 はるさめ でんぶん	ごま油	人参 なら	白菜 竹の子 玉ねぎ しめじ 干し椎茸 キムチ にんにく	626 kcal	28.0 g
29	木	○	カレーうどん みそポテト ゆかり大根	豚肉 みそ 卵 かまぼこ	牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油	人参 小松菜 ゆかい	大根 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 【カレー粉】	602 kcal	22.2 g
30	金	○	金平ごはん ごまあえ あじの塩焼き みそ汁	あじ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	米 砂糖	白ごま 油 白すりごま	人参 小松菜	キャベツ 大根 白菜 玉ねぎ ごぼう 枝豆 生姜	613 kcal	32.0 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※果物は、りんご、オレンジ、洋ナシ、梅の予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 11月平均	639	26.8	20.1	351	2.4	299	0.46	0.57	35	4.9	2.6
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

