



11月 献立表



平成 27 年

練馬区立開進第四小学校

日	曜 日	牛 乳	こん だて めい 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	えい よう か 栄 養 価
				ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちようしをととのえる	
2	月	○	ごもくや とりだんご 五目焼きめし 鶏団子とキャベツのスープ だいずい だいがいも 大豆入り大学芋	とり肉 だいず 焼きぶた えび XOジャン ぎゅうにゅう	米 でんぶん ジャガイモは るさめ さつまいも さとう 水 あめ ごま油 ラード ひまわり 油 黒ごま	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが ほししいたけ 冷凍グ リンピース セロリたまねぎ キャベツ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.2 g しじつ 16.9 g
4	水	○	まる 卵 丸パン ハンバーグマトソース ゆ 茹でブロッコリー さつまいものポタージュ	とり肉 ぶた肉 たまご ベーコン 生クリーム ぎゅう にゅう	丸パン 生パン粉 さつまい も バター	ブロッコリー パセリ たま ねぎ	エネルギー 675 kcal たんぱく質 27.8 g しじつ 26.6 g
5	木	○	ごはん しゃものみりん焼き やさしい だいがいも こうみ野菜 いも団子汁	さかな(ししゃも) とり肉 かつお節 ぎゅうにゅう	米 さとう じゃがいも でん ぶん ごま油 白ごま	ほうれんそう にんじん こ まつな はくさい しょうが だいこん ねぎ ほししいた け	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.9 g しじつ 14.7 g
6	金	○	パプリカライスのクリームソースかけ れんこんチップサラダ	とり肉 えび 生クリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	米 こむぎこ さとう ひまわ り油 バター ごま油 白ご ま	にんじん パセリ たまねぎ しめじ マッシュルーム缶 セ ロリ れんこん キャベツ きゅ うり	エネルギー 649 kcal たんぱく質 20.3 g しじつ 25.2 g
9	月	○	あおだいず 青大豆ごはん やさしい だいがいも 野菜のごま酢あえ 肉豆腐	青だいず ぶた肉 焼きどう ふ しらす ぎゅうにゅう	米 もち米 さとう しらたき 車ふ 黒ごま 白ごま ひま わり油	にんじん チンゲンサイ キャ ベツ きゅうり たまねぎ え のき	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.6 g しじつ 18.1 g
10	火	○	きつねうどん スイートポテト	とり肉 かまぼこ あぶらあ げ 生クリーム たまご ぎゅうにゅう	冷凍うどん さとう さつまい も バター 黒ごま	にんじん こまつな ほししい たけ だいこん ねぎ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.8 g しじつ 20.6 g
11	水	○	ごはん 厚焼き卵 野菜のごまみそ和え きのこけんちん汁	とり肉 だいず たまご 赤 みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	米 さとう ひまわり油 白 ごま	こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし だいこん えのき しめじ ねぎ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.4 g しじつ 19.1 g
12	木	○	ぶたにく 豚肉とごぼうのまぜごはん さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き 五目汁 柿	さかな(サケ) ぶた肉 とり 肉 あぶらあげ 赤みそ と うふ ぎゅうにゅう	米 もち米 こんにやく さと う くずでんぶん ひまわり 油 マヨネーズ	にんじん パセリ こまつな しょうが ごぼう ほししいた け だいこん しめじ ねぎ は くさい かき	エネルギー 631 kcal たんぱく質 31.8 g しじつ 21.7 g
13	金	○	チキンカレーライス おろしドレッシングサラダ	とり肉 ぎゅうにゅう	米 じゃがいも こむぎこ さ とう ひまわり油 バター	にんじん こまつな しょうが に んにく セロリ たまねぎ チャツ ネ もやし キャベツ ホール コーン缶 だいこん	エネルギー 654 kcal たんぱく質 18.7 g しじつ 19.4 g
16	月	○	ごはん ゆかりふりかけ き ぼ だいこん につ 切り干し大根の煮付け カレー肉じゃが	ぶた肉 あぶらあげ あげ ボール しらす ぎゅうにゅう	米 さとう じゃがいも こんに やく 白ごま ひまわり油	にんじん 冷凍いんげん きり ぼしだいこん たまねぎ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.2 g しじつ 15.6 g
17	火	○	ごはん さばのみそ煮 やさしい だいがいも 野菜のおひたし きのこの沢煮椀	さかな(さば) 赤みそ か つお節 ぶた肉 とうふ こ んぶ ぎゅうにゅう	米 さとう	ほうれんそう にんじん しょ うが もやし なめこ えのき しいたけ ねぎ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 27.6 g しじつ 16.5 g
18	水	○	まいたけごはん 華風だいこん すいとん ラ・フランス	とり肉 あぶらあげ トウバ ンジャン かまぼこ ぎゅう にゅう	米 もち米 さとう さつまい も こむぎこ しらたま粉 ひ まわり油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう ま いたけ だいこん はくさい ねぎ ラ・フランス	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.9 g しじつ 16.0 g
19	木	○	ホイコーロー丼 とうふ 豆腐とたまごのスープ	ぶた肉 とり肉 トウバ ンジャン 赤みそ とうふ た まご ぎゅうにゅう	米 さとう でんぶん ひま わり油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが キャベツ ねぎ ほししいたけ たまね ぎ しめじ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 26.1 g しじつ 26.3 g
20	金	○	アップルシナモントースト こまつな 小松菜ともやしのソテー ボルシチ	ベーコン ぶた肉 ぎゅう にゅう	食パン さとう じゃがいも バター ひまわり油	こまつな にんじん もやし ホールコーン缶 セロリ にん にく たまねぎ キャベツ りん ご	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.9 g しじつ 22.3 g
25	水	○	スパゲッティミートミートビーンズ ごまドレッシングサラダ りんご	ぶた肉 だいず 白みそ ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう オリ ブオイル ひまわり油 ごま 油 白ごま	にんじん にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ もやし りんご	エネルギー 654 kcal たんぱく質 25.8 g しじつ 20.3 g
26	木	○	むぎ しろみぎかな もみじ 麦ごはん 白身魚の紅葉ソース こんにやくの炒り煮 里芋のみそ汁	さかな(ホキ) ぶた肉 か つお節 あぶらあげ 白み そ 赤みそ ぎゅうにゅう	米 むぎ こむぎこ でんぶ ん さとう こんにやく さと いも ひまわり油 ごま油	にんじん 冷凍いんげん しょ うが たまねぎ だいこん ね ぎ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.5 g しじつ 16.7 g
27	金	○	ココアパン かぼちゃグラタン パスタ入り野菜スープ みかん	ベーコン 白いんげん豆水 煮 とり肉 ピザチーズ ぎゅうにゅう	ココアパン こむぎこ ドライ パン粉 ヌードル ひまわり 油 バター	かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ にんにく キャベツ しめじ みかん	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.1 g しじつ 27.5 g
30	月	○	ごはん イカのごまがらめ キャベツとワカメの酢みそ和え あおな 青菜のみそ汁	いか 白みそ 赤みそ あ ぶらあげ カットわかめ ぎゅうにゅう	米 でんぶん さとう 白ご ま 黒ごま ごま油 ひまわ り油	にんじん こまつな しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.3 g しじつ 20.1 g

※食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。