

11月の献立表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質</small>
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのものになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
2	月	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん 野菜のみそチーズ焼 かき玉スープ	牛乳 卵 豚肉 油揚げ ウィナー みそ 鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 マヨネーズ 米サラダ油	にんじん ピーマン パセリ 生 姜 ごぼう 玉ねぎ キャベツ	651 25.2
4	水	○	ごはん 海苔の佃煮 いわしのさんが揚げ 変わりごまあえ すまし汁	牛乳 卵 豚肉 みそ 焼きのり わか め いわし	米 米粒麦 小麦粉 でん粉 麩 砂糖 ご ま	ほうれん草 にんじん ねぎ 生姜 もやし	643 27.9
5	木	○	練馬スパゲティ さつまいもの包み揚げ	牛乳 生クリーム ツナ缶 レンズ豆	スパゲティ さつまいも 砂糖 オリーブ油 ごま ぎょうざの皮 バター	大根	702 24.9
6	金	○	ひじきごはん ししゃものカレー揚 いものこ汁 柿	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 ひじき	米 こんにやく 小麦粉 砂糖 さといも 米サラダ油	にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ 柿	637 25.6
9	月	○	里芋ごはん 菊花シューマイ 大豆とジャコのごまから め すまし汁	牛乳 卵 豚肉 油揚げ 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	米 さといも でん粉 シュウマイの皮 砂糖 ごま油 いりごま	にんじん ぜんまい グリーンピース 玉ねぎ 生姜 えのきたけ ねぎ	657 28.5
10	火	○	焼きカレーパン キャベツサラダ ミネストローネ みかん	牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン いんげん豆	丸パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 バター	にんじん パセリ 玉ねぎ トマト マッシュルーム ホールコーン キャベツ	664 22.7
11	水	○	きびごはん 鮭のチャンチャン焼 野菜のごまあえ 豆腐団子汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 もちきび さといも 砂糖 白玉粉 ごま バター	ピーマン にんじん 小松菜 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ もやし	625 27.8
12	木	○	きな粉揚げパン ポトフ りんご	牛乳 きな粉 ベーコン ウィナー 鶏肉 いんげん豆	ミルクパン じゃがいも 砂糖 米サラダ油	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ りんご	683 24.7
13	金	○	ごはん 手作りふりかけ みそ風味さつま揚げ 小松菜の煮びた し 卵とじスープ	牛乳 卵 たら 大豆 おから 油揚げ みそ 花かつお	米 米粒麦 小麦粉 砂糖 ぐず粉 ごま	にんじん 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 生姜 しそ葉	632 29.7
16	月	○	四川みそ豆腐丼 小松菜とひじきのナムル コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ トウバンジャン 豆腐 鶏肉 ひじき	米 米粒麦 砂糖 ぐず粉 米サラダ油 ごま	にんじん チンゲン菜 小松菜 生姜 にんにく しいたけ 玉ね ぎ たけのこ ホールコーン	643 26.4
17	火	○	ココアパン 鮭のパセリパン粉焼 じゃがバター ベーコンと野菜のスープ	牛乳 卵 鮭 ベーコン 粉チーズ	ココアパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも バター	パセリ にんじん 玉ねぎ キャベツ	623 26.4
18	水	○	きつねごはん わかさぎの南蛮漬 ほうれん草の和えも みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ わかさ ぎ わかめ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま 米サラダ油	にんじん ほうれん草 ねぎ 大根 キャベツ もやし	616 24.4
19	木	○	中華風茶めしコーン入り ホイコーロー スーラータン風スープ あずきミルクかん	牛乳 卵 豚肉 テイメイジャン みそ 豆板醤 かんてん	米 じゃがいも 春雨 ぐず粉 ごま 砂糖 甘納豆 ごま油 米サラダ油	パセリ にんじん 生姜 にんに く ホールコーン しいたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし みか ん缶	620 22.1
20	金	○	チキンライス 魚のしめじ入りマヨネーズ焼 ABCスープ	牛乳 鶏肉 ホキ みそ ベーコン	米 じゃがいも マカロニ バター マヨネーズ 米サラダ油	にんじん パセリ 玉ねぎ 本しめじ マッシュルーム ホールコーン トマトジュース	641 26.5
24	火	○	ごはん さばのトウバンジャン焼 ごぼうチップ ス みそ汁	牛乳 さば 豆板醤 みそ わかめ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 ごま	ねぎ 生姜 にんにく 大根 ごぼう	644 25.3
25	水	○	野沢菜チャーハン 豆腐の五目炒め ナムル みかん	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 むきえび 豆腐	米 砂糖 ぐず粉 米サラダ油 ごま油	野沢菜漬 にんじん ほうれん 草 たけのこ しいたけ もや し ねぎ にんにく 生姜 みかん	622 28.2
26	木	○	メロンパン 大豆入りサラダ さつまいものポター ジュ 明日元気ゼリー	牛乳 卵 大豆 生クリーム わかめ 寒 天	胚芽パン 小麦粉 砂糖 さつまいも バター	にんじん あしたば 玉ねぎ きゅうり もやし	666 20.4
27	金	○	昆布ごはん 白身魚の紅葉焼 ほうれん草のごまあ え みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ みそ 昆布	米 砂糖 マヨネーズ ごま 米サラダ油	にんじん ほうれん草 しいたけ 大根 もやし	616 28.1
30	月	○	しらすごはん まさご揚げ もやしのごまソース 和風ワンタンスープ	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 レンズ豆 しらす 豚肉 わかめ	米 米粒麦 ぐず粉 ワンタンの皮 砂糖 ごま ごま油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ ねぎ もやし グリーンピース	638 26.1

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。