

# 11月の献立表

平成24年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
			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	
1	木	スパゲティツナソース さつまいもの包み揚げ	牛乳 ツナ缶、レンズ豆、生クリーム	スパゲティ 砂糖、さつまいも、餃子の皮 オリーブ油、油、バター	大根	702 24.9
2	金	山菜ごはん・菊花シューマイ すまし汁・大豆とジャコのごまからめ	牛乳 鶏肉、豚肉、卵、大豆 昆布、わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖、でんぷん、シューマイの皮 あられ麩、ごま油、油、ごま	たけのこ、わらび、えのきたけ、ほんしめじ、グリーンピース、玉ねぎ、しょうが、ねぎ	666 29.9
5	月	カレーピラフ・ツナのチーズローフ パプリカ入りサラダ	牛乳 豚肉、ツナ缶、卵、チーズ	米 パン粉、砂糖、バター、油	にんじん、パセリ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム缶、コーン、ねぎ、キャベツ、きゅうり	680 26.8
6	火	パンプキンパン・タイ風焼き鳥 ワンタンスープ・じゃがくん	牛乳 鶏肉、豚肉、みそ	パンプキンパン 砂糖、ワラの皮、じゃがいも ごま、ごま油、R-ストアモト	にんじん、玉ねぎ、にんにく はくさい、ねぎ、もやし	630 28.9
7	水	たくあんごはん・わかさぎの甘露煮 いものこ汁・りんご	牛乳 鶏肉、みそ、豆腐 ちりめんじゃこ、わかさぎ	米、麦 でんぷん、砂糖、こんにやく さといも、ごま、ごま油、油	にんじん、たくあん しょうが、ごぼう、ねぎ りんご	631 24.6
8	木	エクレアパン・ニョッキのスープ 大豆入りサラダ	牛乳 ベーコン、鶏肉、大豆 粉チーズ、わかめ	ミルクパン チョコレート、じゃがいも、小麦粉 砂糖、油、オリーブ油、ごま油	にんじん、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム缶、キャベツ きゅうり、もやし	649 23.3
9	金	ごはん・いわしのさんが揚げ 小松菜の煮びたし・すまし汁 手作りふりかけ	牛乳 いわし、豚肉、卵、みそ 油揚げ、花かつお、焼きのり わかめ	米、麦 小麦粉、でんぷん、砂糖 あられ麩、油、ごま	にんじん、小松菜、ねぎ しょうが	662 29.6
12	月	ごはん・いかの生姜焼き・みそ汁 ごぼうチップス・海苔の佃煮	牛乳 いか、油揚げ、豆腐、みそ 焼きのり	米、麦 でんぷん、砂糖、油、ごま	しょうが、大根、ねぎ ごぼう	619 26.6
13	火	焼きカレーパン カリフラワーのクリーム煮 キャベツサラダ	牛乳 豚肉、レンズ豆、鶏肉 生クリーム、粉チーズ	丸パン 小麦粉、じゃがいも、砂糖 油、バター	にんじん、パセリ、玉ねぎ マッシュルーム缶、カリフラワー グリーンピース、キャベツ、きゅうり	655 27.6
14	水	四川みそ豆腐丼・コーンスープ 小松菜とひじきのナムル	牛乳 豚肉、みそ、豆板醤、豆腐 鶏肉、芽ひじき	米、麦 砂糖、くず粉、油、ごま油 ごま	にんじん、チンゲン菜、小松菜 にんにく、しょうが、干しいたけ、 たけのこ、玉ねぎ、コーン 缶、ねぎ、もやし	644 26.4
15	木	けんちんうどん・みかん カルシウムたっぷりお好み焼き	牛乳 鶏肉、油揚げ、なると、豆腐 卵、ベーコン、レンズ豆 桜えび、チーズ、あおのり	冷凍うどん こんにやく、さといも、小麦 粉、油、ごま、マヨネーズ	にんじん、小松菜、ごぼう 干しいたけ、大根、ねぎ キャベツ、コーン、みかん	668 26.3
16	金	大豆入りひじきごはん・みそ汁 白身魚の紅葉焼き・もやしのごまソース	牛乳 豚肉、油揚げ、大豆、ホキ 豆腐、みそ、ひじき、ヨーグルト、わかめ	米 こんにやく、砂糖、油 マヨネーズ、ごま	にんじん、ねぎ、もやし	621 30
17	土	ドライカレー・福神漬 じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 豚肉、レンズ豆、ベーコン	米 小麦粉、じゃがいも、バター 油	ピーマン、にんじん、小松菜 にんにく、玉ねぎ、しょうが 干しぶどう、福神漬	694 23.7
20	火	小魚チャーハン・ツナ揚げぎょうざ わかめスープ	牛乳 卵、ツナ缶、豚肉、豆腐、卵 ちりめんじゃこ、わかめ	米 でんぷん、餃子の皮、小麦粉 くず粉、油、ごま油、ごま	パセリ、にら、コーン、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、しょうが たけのこ	636 25.9
21	水	ココアパン・鮭のパセリパン粉焼き ベーコンと野菜のスープ・じゃがバター	牛乳 さけ、卵、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 29.5
22	木	ゆかりごはん おから入りハンバーグおろしソース みそ汁・変わりごまあえ	牛乳 豚肉、おから、卵、みそ わかめ	米、麦 砂糖、ごま、油	ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、大根、ねぎ、もやし	616 25.2
26	月	ごはん ホイコーロー・チンゲン菜のスープ もやしのピリ辛風味・プリン(杏風味)	牛乳 豚肉、タイムジャム、八丁みそ 豆板醤、鶏肉、卵、プリンの素	米、麦 くず粉、砂糖、油、ごま油 ごま	にんじん、チンゲン菜 しょうが、にんにく 干しいたけ、ねぎ、キャベツ しょうが、もやし	684 29.4
27	火	ミルクパン さわらのピカタ・コーンサラダ さつまいものポタージュ	牛乳 さわら、卵、生クリーム	ミルクパン 小麦粉、さつまいも、コーン フレーク、砂糖、マヨネーズ、バター、油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、	633 25.7
28	水	豚肉とごぼうの混ぜごはん 野菜のみそチーズ焼き・五目汁	牛乳 豚肉、油揚げ、ウイナ、みそ 鶏肉、豆腐、チーズ、ヨーグルト、 昆布	米 こんにやく、砂糖、じゃがいも、 くず粉、油、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、パセリ、小松菜、 しょうが、ごぼう、玉ねぎ 大根、ほんしめじ、生しいたけ ねぎ、はくさい	673 26
29	木	シナモンフレンチトースト ミネストローネ・海藻サラダ・キウイ	牛乳 卵、ベーコン、いんげん豆 わかめ	食パン 砂糖、じゃがいも、シリアル バター、油、ごま油、ごま	にんじん、トマト缶 パセリ、玉ねぎ、きゅうり もやし、キウイ	668 22.5
30	金	きびごはん・鮭のチャンチャン焼き のっぺい汁・変わり煮びたし	牛乳 さけ、みそ、豚肉、油揚げ 凍り豆腐、昆布	米 もちきび、砂糖、こんにやく さといも、竹輪ふ、くず粉 こんにやく、バター	ピーマン、にんじん、小松菜 キャベツ、玉ねぎ、大根 ねぎ、干しいたけ	627 28.7

\*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。