



11月のこんだて

平成27年度
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすものになる	緑の食品 体の調子をととのえ病気にかけにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	○	★文化の日献立★ 菊花寿司 さばの塩焼き お新香 青菜のすまし汁	油揚げ さば 牛乳 のり	米 砂糖 ゴマ	人参 さやいんげん 小松菜 菊花 干し椎茸 かぶ きゅうり ねぎ	565	25.2
4	水	○	麦ごはん 小松菜のふりかけ 筑前煮 水菜の味噌汁 みかん	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにやく さといも 砂糖 油 ゴマ	小松菜 人参 さやいんげん 水菜 ごぼう たけのこ れん こん 干し椎茸 大根 ねぎ みかん	609	23.0
5	木	○	きなこトースト カリフラワーと花豆のクリーム煮 もやしサラダ	きな粉 鶏肉 花豆 牛乳 牛乳 クリーム チーズ	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 マッシュ ルーム カリフラワー もやし きゅうり	620	22.4
6	金	○	きんぴらごはん ふくろ煮 わかめのすまし汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん スパ ゲッティ 油	人参 さやいんげん ごぼう 干し椎茸 ねぎ 生姜 えのき	607	24.8
9	月	○	こぎつねごはん 鹿の子蒸し 白菜とじゃが芋のみそ汁 みかん	鶏肉 油揚げ たら 豆腐 た まご みそ 牛乳	米 砂糖 パン粉 でんぷん じゃがいも 油	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 ホールコーン 白菜 ねぎ みかん	601	24.7
10	火	○	麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 粉ふきいも きゃべつとコーンのスープ	豚肉 鶏肉 レンズまめ 豆 腐 たまご 牛乳	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	パセリ 人参 小松菜 玉葱 しめじ えのき ホールコーン キャベツ	591	22.1
11	水	○	黒砂糖パン 魚の香草焼き 小松菜とかぶの葉のソテー かぶとじゃが芋のポタージュ	モウカザメ いんげんまめ 豆乳 みそ 牛乳	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも マヨネーズ バター 油 ゴマ オリーブ油	パセリ 小松菜 かぶ(葉) 人 参 葉ねぎ ホールコーン ねぎ 玉葱 かぶ	639	24.6
12	木	○	きびごはん マーボードーフ 大根の華風あえ	豚肉 レンズまめ みそ 豆 腐 牛乳	米 きび 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 なら 生姜 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ 大 根 きゅうり	609	25.3
13	金	○	★七五三献立★ 七色ピラフ 五色揚げ 三つ葉のかきたま汁	えび 鶏肉 豆腐 青大豆 たまご 牛乳 ひじき	米 麦 さつまいも でんぷん 砂糖 バター 油	人参 赤ピーマン ピーマン みつば 玉葱 マッシュル ーム ホールコーン	643	25.3
16	月	○	ねぎチャーハン ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 なんとたまご 牛乳 寒天	米 麦 ワンタン 砂糖 ごま油 油	人参 なら 干し椎茸 ねぎ リンピース 生姜 にんにく 白菜 もやし もも缶 パイン 缶 みかん缶	619	20.9
17	火	○	ぶどうパン 鮭の包み焼き リボンマカロニスープ	鮭 鶏肉 牛乳 チーズ	ぶどうパン じゃがいも マカ ロニ マヨネーズ 油	パセリ 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム ホールコー ン キャベツ	633	29.0
18	水	○	しらすと青豆ごはん ししゃものピリ辛焼き 野菜のごま和え 豆豆だんご汁	青大豆 豚肉 鶏肉 おから たまご 豆腐 みそ 牛乳 し らす 干しししゃも	米 麦 砂糖 でんぷん こん にやく ゴマ	人参 小松菜 生姜 にんにく 白菜 もやし ごぼう ねぎ	625	28.9
19	木	○	★練馬産キャベツ使用献立★ ごはん ホイコーロー 春雨サラダ	豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 でんぷん はるさめ 油 ごま油 ゴマ	人参 ピーマン にんにく 生 姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	603	20.8
20	金	○	秋の香りごはん 千草焼 あさづけ 野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ えび たまご ツナ 凍り豆腐 みそ 牛乳	米 麦 さつまいも 砂糖 じゃ がいも 油	人参 小松菜 しめじ 干し椎 茸 白菜 かぶ 生姜 えのき ねぎ	618	26.5
24	火	○	ごはん 凍豆腐の肉みそ炒め きくらげと豆腐のスープ りんご	凍り豆腐 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 こんにやく でんぷん 油 ゴマ	人参 さやいんげん 小松菜 たけのこ 干し椎茸 生姜 き くらげ ねぎ りんご	629	27.4
25	水	○	カレー南蛮 大学芋 大根サラダ	豚肉 かまぼこ 牛乳	砂糖 でんぷん 冷凍うどん 水あめ さつまいも 油 ごま ごま油	人参 小松菜 干し椎茸 たけ のこ 玉葱 ねぎ 大根 きゅう り	596	17.4
26	木	○	さんまごはん わかめサラダ みつ葉のすまし汁	さんま 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ゴ マ ごま油	人参 みつば 生姜 もやし きゅうり しめじ ねぎ	624	22.1
27	金	○	オレンジフレンチトースト ポトフ ビーンズサラダ	たまご ベーコン 豚肉 ウィ ンナー 大豆 うずら豆 牛 乳	食パン じゃがいも 砂糖 マーマレード バター 油	人参 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり	623	24.6

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。