



11月のこんだて

平成28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 になる	緑の食品 体の調子をととのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	火	○	豚キムチ丼 卵とわかめのスープ	豚肉 みそ たまご 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油 ゴマ	にら 人参 にんにく 生姜 玉葱 ねぎ キムチ もやし	600	22.5
2	水	○	★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 キャベツ かぶ きゅうり ねぎ	563	23.9
4	金	○	オレンジフレントースト ポトフ ファイバーサラダ	たまご ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳 ひじき	食パン じゃがいも 砂糖 マーメイド バター 油 ごま油	人参 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 切干しだいこん もやし きゅうり	599	23.2
7	月	○	ごはん 凍豆腐の肉みそ炒め きくらげと豆腐のスープ	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	603	27.2
8	火	○	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 ホールコーン ねぎ 玉葱 かぶ	629	24.2
9	水	○	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 玉葱 しめじ えのき ホールコーン キャベツ	596	22.1
10	木	○	秋の香りごはん 千草焼 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 えのき ねぎ	609	26.0
11	金	○	コメッコハヤシライス キャベツのあっさりあえ	豚肉 豆乳 かつお節 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 中ざら糖 米粉 油 ゴマ	人参 トマトピューレ ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	678	21.9
14	月	○	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
15	火	○	★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	25.2
16	水	○	★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
17	木	○	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	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム ホールコーン キャベツ	632	28.9
18	金	○	ねぎチャーハン ワンタンスープ	豚肉 なんと たまご 牛乳	米 麦 ワンタン 砂糖 ごま油 油	人参 にら 干し椎茸 ねぎ グリンピース 生姜 にんにく 白菜 もやし	574	21.7
21	月	○	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 玉葱 マッシュルーム カリフラワー もやし きゅうり	612	21.9
22	火	○	オムチキライス ABCマカロニスープ	ベーコン 鶏肉 たまご レンズまめ 牛乳	米 麦 じゃがいも マカロニ 油 バター	トマトジュース 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリンピース	635	22.7
24	木	○	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	17.5
25	金	○	こぎつねごはん 魚のもみじ焼き じゃがいもの白菜汁	鶏肉 油揚げ ホキ 牛乳	米 砂糖 パン粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 小松菜 ホールコーン 干し椎茸 白菜 ねぎ	589	25.0
28	月	○	麦ごはん 小松菜のふりかけ 筑前煮 水菜の味噌汁	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	589	22.4
29	火	○	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 ゴま 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
30	水	○	照り焼きチキンバーガー かぶのクリームスープ	鶏肉 牛乳 クリーム チーズ	丸パン 砂糖 でんぷん 油	人参 キャベツ 生姜 セロリ 玉葱 かぶ	589	27.7

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。