



# 11月のこんだて

平成30年度  
練馬区立  
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 もとなる	緑の食品 体の調子をことのえ 病気にかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	木	○	豚キムチ丼 いらたまスープ	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん ごま油 ゴマ	人参 にら にんにく 生姜 玉葱 ねぎ キムチ もやし	589	23.8
2	金	○	★文化の日 和食献立★ ごはん さばのもみじおろしがけ 浅漬け 豆だんご汁	さば 豚肉 鶏肉 おから 木綿豆腐 赤みそ 牛乳 白みそ	米 砂糖 こんにやく でんぷん	人参 小松菜 大根 白菜 かぶ かぶ葉 生姜 ごぼう ねぎ	572	26.1
5	月	○	カレー南蛮 キャベツのあっさりあえ 大学芋	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	砂糖 でんぷん うどん 水あめ さつまいも 米油 ゴマ	人参 小松菜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ キャベツ	606	17.9
6	火	○	ガーリックライス 大根サラダ ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油 ごま油	人参 トマトピューレ にんにく 大根 きゅうり セロリー 玉葱	644	22.5
7	水	○	麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこあん 粉ふきいも やさいスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 米粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ セロリー キャベツ ホールコーン	573	22.8
8	木	○	親子丼 お新香 白菜のみそ汁	鶏肉 たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖	人参 にら 玉葱 グリンピース かぶ きゅうり 白菜 もやし	603	25.2
9	金	○	ごはん さかなのみそマヨ焼き もやしサラダ けんちん汁	モウカサメ 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま油 エッグケアマヨネーズ 米油	人参 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	630	26.0
12	月	○	コメッコハヤシライス ゆで野菜オニオンソース	鶏肉 調製豆乳 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米粉 米油	人参 トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース キャベツ もやし きゅうり	670	19.4
13	火	○	麦ごはん かつおでんぶ 筑前煮 うすくず汁	かつお節 鶏肉 牛乳 木綿豆腐	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく さとも じゃがいも でんぷん ゴマ 米油	さやいんげん 人参 ごぼう ねぎ たけのこ れんこん 大根 干し椎茸	582	23.0
14	水	○	★練馬産キャベツ一斉給食★ 麦ごはん 練馬キャベツのホイコーロー 春雨サラダ	八丁みそ 豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん はるさめ 米油 ごま油 ゴマ	人参 にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり	583	18.8
15	木	○	黒糖パン 魚のステーキソース ABCマカロニスープ オレンジゼリー	モウカサメ 鶏肉 牛乳 レンズまめ アガー	黒糖パン 砂糖 じゃがいも 米油 ABCマカロニ	人参 小松菜 玉葱 セロリー オレンジジュース	601	27.0
16	金	○	ごはん 五色揚げ ごまだれサラダ 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 押し豆腐 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき わかめ	米 さつまいも 砂糖 でんぷん 米油 ゴマ	人参 キャベツ もやし 大根 ねぎ	645	22.7
19	月	○	みそ風味ごはん キャベツのおかかあえ 塩肉じゃが	ベーコン 豚肉 赤みそ かつお節 牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも 米油	人参 小松菜 さやいんげん 玉葱 にんにく ねぎ キャベツ もやし	667	21.3
20	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 ワンタンスープ くだもの(りんご)	豚肉 鶏肉 凍り豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく ワンタン 米油 ごま油	人参 にら 生姜 たけのこ ねぎ セロリー にんにく 白菜 もやし くだもの	606	23.0
21	水	○	麦ごはん ししゃものゴマみそがらめ もやしのあえ物 根菜の和風汁	赤みそ 鶏肉 牛乳 絹ごし豆腐 ししゃも	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも ゴマ 米油	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 ホールコーン	610	24.0
22	木	○	照り焼きチキンバーガー レンズ豆のボルシチ	鶏肉 豚肉 レンズまめ 豆乳 牛乳	丸パン 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも	人参 生姜 セロリー にんにく 玉葱 キャベツ	597	29.1
26	月	○	ごはん ひじき入り蒸し卵 切干大根の含め煮 水菜のみそ汁	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 赤みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 米油	人参 さやいんげん きょうな 玉葱 干し椎茸 大根 もやし ねぎ	591	23.7
27	火	○	チキンライス 青のりポテト かぶのクリームスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 あおのり クリーム 粉チーズ	米 おおむぎ 米油 じゃがいも	トマトジュース 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース かぶ かぶ葉 白菜 セロリー	581	18.7
28	水	○	麦ごはん マーボードーフ わかめサラダ くだもの(みかん)	豚肉 レンズまめ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 にら 生姜 干し椎茸 たけのこ セロリー にんにく ねぎ もやし きゅうり くだもの	619	24.6
29	木	○	きなこトースト 人参ラベ ポトフ	きな粉 まぐろ缶詰 ベーコン 豚肉 牛乳 ウインナー	食パン 砂糖 バター じゃがいも ゴマ 米油	人参 レモン汁 にんにく 生姜 セロリー 玉葱 キャベツ	593	21.5
30	金	○	ごはん さかなの薬味焼き 塩もみやさい 豚肉とコーンの炒め煮	モウカサメ 赤みそ 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 米油	人参 さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり かぶ 玉葱 ホールコーン	635	22.9

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、20(火)りんご、28(水)みかんを予定しています。

◇今月使用予定の「エッグケアマヨネーズ」は、大豆油や大豆たんぱくを原料に使った、卵不使用のマヨネーズです。