

11月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
2	月	○	ごはん 鮭の黄金焼き 野菜の海苔和え ぐだくさんの味噌汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ わかめ しらす もみのり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも ひまわり油 マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし にんにく ごぼう だいこん	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 27.9 g
4	水	○	ごはん 豚肉の生姜焼き 彩りサラダ 青梗菜としめじのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ひまわり油 ごま	ブロッコリー にんじん チンゲンツアイ たまねぎ しめじ しょうが にんにく ねぎ カリフラワー ホールコーン	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 27.1 g
5	木	○	しっぽううどん ★ サーターアンダギー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご	うどん さといち こむぎこ くらざとう ひまわり油	こまつな にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 22.0 g
6	金	○	ハッシュドポーク フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ なまクリーム	こめ おおむぎ こむぎこ さとう じゃがいも バター ひまわり油	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 18.7 g
10	火	○	ごはん 生揚げの吹き寄せ かつお田麩 野菜の生姜和え	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぶん ひまわり油 ごま	にんじん さやいんげん しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 25.3 g
11	水	○	黒糖パン ★ にんじんのキッシュ バジたっぷりスープ くだもの	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく なまクリーム ピザチーズ	こくとうパン はるさめ	にんじん こまつな セロリー ほししいたけ キャベツ ねぎ くだもの	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 24.7 g
12	木	○	ごはん 魚の愛わりソース 野菜のしらす和え みそ汁	ホキ しらす みそ	こめ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 25.9 g
13	金	○	パプリカソースホワイトソースかけ キャベツのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく むきえび なまクリーム	こめ こむぎこ さとう バター ひまわり油	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく りんご	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 23.0 g
16	月	○	吹き寄せごはん ししゃもの紅葉揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご みそ ししゃも わかめ	こめ もちこめ こんにやく さとう こむぎこ むぎくり ひまわり油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな しめじ ほししいたけ たまねぎ だいこん	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 24.1 g
17	火	シヨ ア	ガーリックトースト ひよこ豆のクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ショア チーズ	しょうパン じゃがいも こむぎこ バター ひまわり油	パセリ にんじん にんにく セロリー たまねぎ しめじ グリンピース	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 22.7 g
18	水	○	こぎつねごはん さばの文化干し けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さばぶなかほし とうふ	こめ おおむぎ さとう こんにやく さといち ひまわり油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 27.2 g
19	木	○	国産肉丼 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ひまわり油 ごま ごま油	にんじん あおピーマン ねぎ チンゲンツアイ にんにく キャベツ しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 25.0 g
20	金	○	★ 二色どんぶり 野菜のおかか和え あらははんべん入りのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし あらははんべん	こめ おおむぎ さとう ひまわり油	こまつな にんじん こまつな しょうが えだまめ もやし ホールコーン ほししいたけ ねぎ	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 27.9 g
24	火	○	メキシカンライス タンドリーチキン 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ヨーグルト	こめ バター ひまわり油	トマト缶 にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし グリンピース にんにく セロリー ほししいたけ キャベツ ねぎ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 26.0 g
25	水	○	フィッシュバーガー 白いんげんのトマトスープ	ぎゅうにゅう たら たまご ぶたにく いんげんまめ なまクリー ム	まるパン こむぎこ パンこ さとう でんぶん じゃがいも ひまわり油 バター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 26.5 g
26	木	○	ひじきごはん 大根のそぼろ煮 キャベツと竹輪のごま和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ ひじき	こめ おおむぎ こんにやく さとう ひまわり油 ごま	にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース だいこん にんにく しょうが キャベツ	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 23.4 g
27	金	○	四角豆腐 中華風コンソープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン たまご	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも ごま油 ひまわり油	にんじん チンゲンツアイ こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ホールコーン クリームコーン缶	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 26.0 g
30	月	○	ポークカレー アンニン豆腐 福神漬	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム かんてん	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう ひまわり油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご だいこん ミカン缶 パインアップル缶 もも缶	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 18.3 g

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

★ チャレンジクッキングのメニューです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取基準	640	24 18~32g	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	636	24.5	20.6 26.3%	361	2.4	280	0.38	0.55	30	4.4	2.7