

11月 こんだてひょう 家庭配布用



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

平成29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)		
1	水		パブリカライス ホワイトソースかけ コーンポテト	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム	こめ こむぎこ じゃがいも、バター サラダゆ	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム コーンかん	エネルギー たんぱく質 684 Kcal 23.9 g	
2	木		チャーハン 春雨スープ 大学芋	ぎゅうじゅう やきぶた なると たまご ぶたにく	こめ むぎ はるさめ さつまいも さとう みずあめ サラダゆ ごま ごまゆ	にんじん ほうれんそう こまつな にんにく しょうが もやし えのきたけ ながねぎ	エネルギー たんぱく質 687 Kcal 22.3 g	
3	金		文化の日					
6	月		ピピンバ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ とりにく	こめ むぎ さとう サラダゆ ごま ごまゆ	にんじん ほうれんそう こまつな にんにく しょうが えのきたけ もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 629 Kcal 27.6 g	
7	火		麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き 沢煮椀	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ むぎ バター サラダゆ	にんじん こまつな たまねぎ もやし きゃべつ だいこん ごぼう ながねぎ	エネルギー たんぱく質 617 Kcal 30.6 g	
8	水		八宝おこわ ワンタンスープ 変わり杏仁豆腐	ぎゅうにゅう やきぶた なると ぶたにく こなかんてん なまクリーム	こめ もちこめ ワンタンのかわ サラダゆ さとう ごまゆ	にんじん たら しょうが ほししいたけ たけのこ グリンピース にんにく えのきたけ もやし ながねぎ モモかん	エネルギー たんぱく質 655 Kcal 22.4 g	
9	木		シーフードピザトースト ポトフ	ぎゅうにゅう いか えび ヨーグルト ぶたにく ケイパー ピザチーズ	しよくばん じゃがいも サラダゆ	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく きゃべつ	エネルギー たんぱく質 661 Kcal 31.4 g	
10	金		麦ご飯 ポテトコロッケ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ わかめ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ パンこ サラダゆ バター	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ	エネルギー たんぱく質 692 Kcal 24.4 g	
13	月		わかめご飯 ふんわり卵焼き 干草和え さつまい	ぎゅうにゅう ツナかん とうふ たまご ぶたにく たきこみわかめ なまクリーム みそ ピザチーズ	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく サラダゆ	にんじん パセリ こまつな きゃべつ もやし えのきたけ ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 677 Kcal 29.2 g	
14	火		かきあげ丼 大根のゆず風味 みそ汁	ぎゅうにゅう いか ちくわ たまご あぶらあげ みそ わかめ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん みつば たまねぎ だいこん きゅうり ゆずかじゅう ねぎ	エネルギー たんぱく質 662 Kcal 22.2 g	
15	水		<練馬のきやべつの日> 回鍋肉 丼 すまし汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダゆ ごま ごまゆ	にんじん ピーマン きゃべつ ながねぎ にんにく えのきたけ りんご	エネルギー たんぱく質 608 Kcal 24.7 g	
16	木		青大豆ご飯 ぶりの照り焼き あつさり漬 みそ汁	ぎゅうにゅう あおだいず ぶり あぶらあげ みそ	こめ もちこめ さとう サラダゆ ごま	こまつな しょうが きゃべつ きゅうり だいこん	エネルギー たんぱく質 609 Kcal 27.5 g	
17	金		<展覧会> ハンバーガー 野菜スープ みかん	ジョア ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	ミルクパン パンこ さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ コーン	エネルギー たんぱく質 637 Kcal 24.8 g	
18	土		<展覧会> カレーライス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう サラダゆ バター	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 638 Kcal 26.5 g	
20	月		振替休業日					
21	火		ジャージャー麺 フルーツヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はちようみそ アムザン ヨーグルト	ちゅうかさば さとう でんぶん サラダゆ ごま ごまゆ	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ たけのこ モモ・バイかん ナタデココ	エネルギー たんぱく質 683 Kcal 27.3 g	
22	水		麦ご飯 ふりかけ 焼きししゃも 切り干し大根の含め煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ししゃも たまご あおのり かつおけずり	こめ むぎ さとう でんぶん サラダゆ ごま	にんじん こまつな きりぼしだいこん ながねぎ ほししいたけ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 619 Kcal 30.0 g	
23	木		勤労感謝の日					
24	金		みそカツ丼 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ	こめ むぎ さとう こむぎこ ばんこ サラダゆ ごまゆ ごま さといも こんにやく	にんじん きゃべつ にんにく だいこん ねぎ ごぼう	エネルギー たんぱく質 686 Kcal 26.8 g	
27	月		麦ご飯 四川豆腐 かぶの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダゆ ごまゆ	にんじん カブツイ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ばくさい かぶ	エネルギー たんぱく質 605 Kcal 23.0 g	
28	火		スパゲッティミートソース スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ たまご なまクリーム	スパゲッティ こむぎこ さとう オリブゆ さつまいも バター	にんじん トマトかん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 686 Kcal 223.5 g	
29	水		きびご飯 いかと里芋の煮物 みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう いか あげボール みそ ハム	こめ きび さとう さといも こんにやく サラダゆ	いんげん にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ きゅうり きゃべつ もやし	エネルギー たんぱく質 617 Kcal 24.3 g	
30	木		カレーミートサンドパン マカロニクリーム煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム こなチーズ	ミルクパン こむぎこ じゃがいも マカロニ サラダゆ バター	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ ほしぶどう マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 677 Kcal 28.6 g	

は、ジョアです。

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。