

# 11月 こんだてひょう

平成 30 年度

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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木		ふんわり卵焼き 6年生移動教室 麦ご飯 千草和え さつま汁	ぎゅうにゅう ツナ とうふ たまご なまクリーム チーズ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら こんにゃく	きゃべつ にんじん もやし えのき こまつな ごぼう だいこん ねぎ パセリ	655	23.4
2	金		チャーハン 春雨スープ 大学芋	ぎゅうにゅう やきぶた なると とりにく	こめ ごまあぶら こめ むぎ さとう あぶら はるさめ さつまいも	にんじん ねぎ きゃべつ グリーンピース こまつな	694	18.6
5	月		麦ご飯 ひじきとりの佃煮 果物(柿) 凍り豆腐の卵とじ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく こおりとうふ のり たまご しらたき	こめ むぎ さとう	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん かき	589	25.6
6	火		もみじごはん 5年生連合音楽会 五目きんぴら 秋刀魚のつみれ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ さんま・たらすり身 みそ	ごまあぶら ごま あぶら こめ こんにゃく さとう でんぶん	にんじん いんげん こまつな ごぼう れんこん しょうが ねぎ はくさい だいこん たけのこ	576	22.4
7	水		麦ご飯 家常豆腐 中華風和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ トウバンジャン	ごまあぶら ごま あぶら こめ むぎ でんぶん さとう	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ にんにく きゃべつ ねぎ もやし はくさい	620	24.4
8	木		豚キムチ丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ トウバンジャン	すりごま ごまあぶら ごま とうふ こめ むぎ でんぶん さとう	にんじん たら にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キムチ はくさい	595	22.9
9	金		手作りメロンパン 鶏肉のカレーポトフ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく ワインナー	こむぎこ さとう じゃがいも パター あぶら じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ	630	21.8
12	月		麦ご飯 野菜スープ ハンバーグトマトソース(チャレンジクッキングより)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン	こめ むぎ パンこ さとう あぶら	トマト缶 にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ えのき	606	23.3
13	火		麦ご飯 切り干し大根の含め煮 ししゃもの香り焼 けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ かつおぶし とうふ	ごま ごまあぶら こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう だいこん	590	24
14	水		食パン 手作りパインジャム ポークビーンズ コーンポテト	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく	しょくばん さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら パター	にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ マッシュルーム コーン パイン缶 パインジュース	622	25.8
15	木		きのこのクリームスパゲッティ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぶたにく ハム	スパゲッティ こむぎこ さとう あぶら パター	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき きゃべつ コーン	653	22.6
16	金		わかめご飯 肉豆腐 即席漬けきゃべつ	ぎゅうにゅう ぶたにく たきこみわかめ とうふ	こめ むぎ あぶら やきふ しらたき さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ しめじきゃべつ きゅうり しょうが	590	24.8
17	土		ジョア(ストロベリー) スパイシーピラ 肉団子のトマトスープ	ぶたにく なまくりーむ ジョア	こめ でんぶん さとう じゃがいも パター あぶら	にんじん ビーマン トマト缶 パセリ たまねぎ にんにく ねぎ きゃべつ	618	20.1
20	火		ピピンバ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた たまご とりにく とうふ	すりごま ごまあぶら あぶら こめ むぎ さとう	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 ねぎ	605	25.3
21	水		練馬区産キャベツの日 回鍋肉丼 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ トウバンジャン	ごまあぶら ごま あぶら こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん ビーマン ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ もやし	613	22.9
22	木		五穀ご飯 大根たまり漬け 味噌汁 いかのチリソース	ぎゅうにゅう あずき いか かつおぶし あぶらあげ みそ トウバンジャン	ごまあぶら こめ むちこめ むぎ きび あわ でんぶん さとう あぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ だいこん はくさい	621	23.9
26	月		ツナピラフ ジュリエンスープ スパニッシュオムレツ(チャレンジクッキングより)	ぎゅうにゅう ツナ たまご なまクリーム ワインナー ベーコン	こめ じゃがいも バター あぶら	にんじん ビーマン たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース きゃべつ だいこん	725	25
27	火		米粉パン さつまいものシチュー キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なまクリーム	こめこばん さつまいも こむぎこ あぶら パター	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリー きゃべつ	638	25.2
28	水		麦ご飯 魚の照り焼き 野菜ののり和え 塩豚汁	ぎゅうにゅう のり いなだ ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも あぶら	にんじん こまつな しょうが きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	634	26.4
29	木		麦ご飯 みぞれ汁 レンコンしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた とりにく とうふ	ごまあぶら こめ むぎ しゅうまいのかわ でんぶん	にんじん こまつな しょうが たまねぎ れんこん なめこ えのき だいこん ほししいたけ	610	24.3
30	金		月-カレーの日 カレーライス グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまくりーむ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり きゃべつ もやし	712	22.8

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。

	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 (中学年)	650	21~33	14~22	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満
今月の平均	628	23.7	21.3	333	2.2	264	0.39	0.5	32	4.3	2.3



1 早寝早起き朝ごはん

