

11月の献立表

(家庭数配布)
平成25年度 練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき					エネルギー たんぱく質 たんぱく質
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熟や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる			
4	火	○	食パン みかんジャム ABCスープ ハムとほうれん草のキッシュ	牛乳 ハム 大豆 卵 鶏肉 生クリーム ピザチーズ	パン グラニュー糖 ココナッツ マカロニ 米油	人参 ほうれん草 小松菜 みかん缶 玉ねぎ にんにく しょうが マッコーム	654 30.3		
5	水	○	ごはん 蕎の味噌煮 ブロッコリーのおかかあえ のっつい汁	牛乳 さば 赤みそ ハ丁みそ 鶏肉 油揚げ かつお節	米 砂糖 里芋 コニャク 竹輪 片栗粉	人参 アロカリ しょうが 大根 ねぎ	605 28.9		
6	木	○	バターライス ハッシュドポーク マセドアンサラダ	牛乳 生クリーム 豚肉	米 小麦粉 中ざらめ バター ソーセージ 米油 砂糖	人参 にんにく 玉ねぎ セロリー キウイ ケリビース マッコーム	656 19		
7	金	○	ごはん 味噌かつ 本物キャベツ 茄子煮椀	牛乳 豚肉 赤みそ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 卵	米 小麦粉 パン粉 ごま 三温糖 揚げ油 すりごま	人参 きぬさや キャベツ だけのこ ごぼう 干ししいたけ	685 31.2		
10	月	○	ごはん 和風ハンバーグ ほうれん草のりあえ なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 豆腐	米 パン粉 片栗粉 砂糖	人参 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ なめこ 大根 ねぎ えのきだけ もやし	616 29.2		
11	火	○	こぎつねごはん 豆腐団子汁 きゅうりのからしあえ	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ジャガイモ 白玉粉 米油	人参 小松菜 大根 干ししいたけ ねぎ ケリビース えのきだけ きゅうり	582 21.8		
12	水	○	カレーうどん 大学芋 くだもの(＊)	牛乳 豚肉 かつお節 かまぼこ	うどん くず粉 片栗粉	人参 ほうれん草 生姜 コンソイ ダラ	689 24.3		
13	木	○	豚丼 五目スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 いか 刻みのり	米 むぎ 砂糖 つきこん 国産春雨 米油 ごま油	人参 ニラ もやし 白菜 玉ねぎ 白菜 しょうが	683 31.2		
14	金	○	パインパン 白菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	パン ジャガイモ 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ きゅうり グリンピース	633 22.3		
17	月	○	エビピラフ ミネストローネ くだもの	牛乳 鶏肉 むきえび 大豆	米 ジャガイモ マカロニ バター 米油	人参 パセリ 玉ねぎ マッコーム くだもの ホーリー ケリビース にんにく しょうが	578 22.6		
18	火	○	野菜みそラーメン 向山特製メンマ煮 うずらの卵煮 夕焼けゼリー	牛乳 鶏肉 みそ うずらの卵 粉春天	蒸し中華めん 砂糖 ごま油 米油	人参 キャベツ オレイン ジュース コンソイ ねぎ 干ししいたけ 白菜 玉ねぎ 生姜	603 22.6		
19	水	○	里芋ごはん キャベツの桜えび炒め 石狩汁 <練馬キャベツの日>	牛乳 かつお節 鮭 豆腐 みそ 桜えび	米 むぎ 砂糖 里芋 ごま じゃがいも コニャク 米油	人参 さやいんげん にら キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	588 25.7		
20	木	○	ピスキインパソ トマトポークシチュー キャベツサラダ	牛乳 豚肉 卵	パン ジャガイモ 小麦粉 中ざらめ バター ごま ごま油	人参 にんにく 玉ねぎ マッコーム しめじ ケリビース もやし	708 23.5		
21	金	○	むぎごはん かじきの酢豚風あんかけ 青梗菜と豆腐のスープひと塩おきゅうり	牛乳 くろかじき 鶏肉 豆腐	米 むぎ 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 米油	人参 ピーマン 赤ピーマン 青梗菜 コンソイ ねぎ 玉ねぎ 蓬根 キュウリ 生姜	621 24.9		
25	火	○	ごはん 鶏肉の韓国風焼 豚肉と里芋のみぞ汁 ゆかり大根	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 みそ	米 砂糖 里芋 ごま ごま油	人参 小松菜 ゆかり にんにく 生姜 ねぎ 大根	643 28.2		
26	水	○	秋の山路ごはん 焼ししゃも けんちん汁 さっぱり濃	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 しゃも 塩昆布	米 もち米 砂糖 コニャク じゃが芋 くり 米油 ごま油	人参 干ししいたけ しめじ 大根 ごぼう ねぎ 白菜	575 30.4		
27	木	○	セルフホットドッグ ポイルキャベツ コーンチャウダー くだもの	牛乳 フランクフルト 生クリーム	パン 砂糖 片栗粉 バター じゃが芋 米油	人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ ホーリー 生姜 にんにく ケリーコーン くだもの	691 23.3		
28	金	○	ごはん 家常豆腐 にら玉スープ	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 卵	米 三温糖 片栗粉 くず粉 米油	人参 ピーマン にら 干ししいたけ 生姜 キャベツ ねぎ たまねぎ	618 27.5		

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。ご意見ご要望などを学校へお寄せください。
一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μ g RE	B1mg	B2mg	C mg		
11月の平均	635	25.9	20.8(29%)	349	2.3	227	0.32	0.43	19	5.7	2.8
学校給食 摂取基準	640	24	摂取エネルギー - 全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(*) 10月6日の休校分の給食費は、牛乳代金のみ返金の対象となりました。その分に関しましては11月12日にくだものをつけさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願ひします。