

# 11月の献立表

(家庭数配布)

平成27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
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
2	月	○	ごはん ぶりの照り焼き かぶの甘酢あえ 豚汁	牛乳 ぶり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	米 砂糖 ジャがいも コンニャク 米油	かぶ 人参 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	641 28.5
4	水	○	ごまごはん 里芋と鶏肉の煮物 かまぼこと小松菜のあえもの	牛乳 鶏肉 大豆 かまぼこ	米 里芋 三温糖 片栗粉 米油	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 ねぎ 玉ねぎ	567 21.9
5	木	○	ミルクパン 秋の香りシチュー ペンネソテー	牛乳 生クリーム 豚肉	パン さつまいも 小麦粉 バター 米油	人参 ビーマン 玉ねぎ しめじ エリギ まいたけ グリピース マッシュルーム	699 23.7
6	金	○	ごはん みそカツ ポイルキャベツ はんぺんのすまし汁	牛乳 豚肉 卵 赤味噌 あらははんぺん かつお節	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 ごま油 すりごま	小松菜 にんにく キャベツ えのきだけ ねぎ	636 26.5
9	月	○	ごはん あじのカミカミバーグ むらくも汁 即席漬	牛乳 鶏肉 鰯 高野豆腐 卵 豆腐 かつお節 塩昆布	米 砂糖 片栗粉 かつお粉 米油	人参 小松菜 玉ねぎ れんこん 切り干し大根 大根 にんにく 生姜	572 28.2
10	火	○	茶飯 おでん ごまあえ	牛乳 かつお節 揚げボール 昆布	米 砂糖 コンニャク 竹輪麩 すりごま	人参 小松菜 大根 白菜	580 22.1
11	水	○	ピスキュインパツ 鶏肉と大豆のトマト煮	牛乳 鶏肉 大豆 卵 鶏がら	パン 砂糖 小麦粉 バター ジャガイモ すりごま 米油	人参 トマト にんにく 玉ねぎ	679 26.4
12	木	○	秋の山路ごはん 焼ししゃも 小松菜のお浸し いものこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 ししゃも 昆布	米 もち米 砂糖 くり 里芋 コンニャク 片栗粉 米油	人参 小松菜 干しいたけ しめじ えだまめ もやし 大根 ねぎ	576 28.7
13	金	○	中華丼 パンサンスー アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鶏がら うずらの卵 なると いか むきえび アガー	米 小麦粉 砂糖 かつお粉 国産春雨 ごま油	人参 青梗菜 生姜 にんにく アロラゼリー たけのこ 白菜 玉ねぎ きゅうり	606 23.9
16	月	○	ごはん 魚のごまピリ焼 れんこんの金平 金時汁	牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ みそ かつお節	米 さつまいも 砂糖 コンニャク ごま油 ごま油	人参 小松菜 生姜 にんにく ごぼう れんこん 大根 ねぎ	615 27.1
17	火	○	高菜チャーハン 中華風レタススープ くだもの	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油	高菜漬 人参 玉ねぎ しめじ レタス くだもの	539 19.1
18	水	○	野菜みそラーメン うずらの卵煮 おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 みそ 豚肉 鶏がら 粉寒天 うずらの卵	蒸し中華めん 砂糖 ごま油 米油	人参 にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜	600 23.5
19	木	○	ホイコーロー丼 トックスープ ＜練馬キャベツの日＞	牛乳 豚肉 みそ 鶏がら	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 トック ごま ごま油 米油	人参 ビーマン 小松菜 にんにく ねぎ キャベツ (練馬区) 生姜 たけのこ もやし	601 22.5
20	金	○	カレーライス 温野菜サラダ	牛乳 豚肉 鶏がら 生クリーム	米 むぎ 小麦粉 砂糖 ジャがいも バター ざらめ	人参 フロッコリー にんにく 生姜 玉ねぎ ホールコーン	677 22.2
24	火	○	ごはん 竹輪の二色揚げ かぶと高野豆腐のみそ汁 香り漬	牛乳 かつお節 卵 みそ あおのり 高野豆腐 ちくわ	米 小麦粉 揚げ油	人参 小松菜 大根 かぶ きゅうり 生姜	593 21.8
25	水	○	ミルクパン 鶏肉のバーベキュー ジュリアンズ ミニトマト	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏がら	パン 砂糖 米油	人参 ミニトマト 生姜 にんにく リンゴ 玉ねぎ セロリー キャベツ	601 24.8
26	木	○	まいたけごはん きゃべつのあえもの 厚揚げの吹き寄せ	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ かつお節	米 コンニャク 三温糖 片栗粉 ぎんなん 米油	人参 きぬさや さやいんげん 生姜 ごぼう まいたけ 干しいたけ 玉ねぎ	631 22.7
27	金	○	キャロットライス 魚のオニオン焼き 卵とコーンのスープ	牛乳 メルルーサ 鶏がら 卵	米 三温糖 ジャがいも ごま油 米油 ごま	人参 ほうれん草 玉ねぎ セロリー マッシュルーム コーン クリームコーン	598 25.3
30	月	○	ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 豚肉 鶏がら 生クリーム	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 バター 米油 ざらめ	人参 にんにく 生姜 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース キャベツ	665 17.8

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。ご意見ご要望などを学校へお寄せください。  
牛乳は毎日あります。

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	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月の平均	615	24	19.9 (29%)	340	2.2	225	0.28	0.4	17	5.5	2.7
学校給食 摂取基準	640	24 13~28	摂取目標 - 全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満