

11月の献立表

(家庭数配布)

平成28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	
1	火	○	ひじきごはん こんにゃくのおかかいため	さつま汁 ひじき みそ かつお節(だし)	米 砂糖 さつまいも ごま コンニャク 米油 ごま油	人参 大根 グリンピース ごぼう ねぎ	628 19.9
2	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ 青のりポテト	牛乳 きなこ 豚肉 豚骨(だし) あおのり	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも 揚げ油 米油	人参 にら にんにく 生姜 もやし ねぎ 白菜	619 24.3
4	金	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 大根の甘酢あえ	牛乳 豚肉 かつお節(だし)	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油	人参 生姜 玉ねぎ 大根 グリビース	591 19.3
7	月	○	セルフフィッシュサンド ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 ホキ 卵 鶏がら(だし)	パン 小麦粉 パン粉 ジャガイモ バター 揚げ油	人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン	628 27.6
8	火	○	コメッコハヤシライス きゃべつのあっさりあえ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 豚骨(だし)	米 じゃがいも 三温糖 米油 米粉 ごま ざらめ	人参 ビーマン 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ マヨネーズ キャベツ 果物	681 21.2
9	水	○	あおなごごはん 青菜ごはん 鮭のつけ焼 いなかにる はくさい あつづけ 田舎汁 白菜の漬漬	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 かつお節(だし)	米 三温糖 じゃがいも ごま 米油	人参 こねぎ ごぼう 大根 白菜 かぶ 生姜	554 25.6
10	木	○	豚丼 さわにわん	牛乳 豚肉 きざみのり かつお節(だし)	米 つきこん 砂糖 片栗粉 米油	人参 きぬさや 生姜 玉ねぎ ねぎ たけのこ ごぼう 干ししいたけ	653 27.3
11	金	○	エビチリ豆腐丼 中華和え	牛乳 むきえび 豆腐 鶏がら(だし)	米 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 白菜 グリビース キャベツ	572 22.7
14	月	○	ごまごはん 竜田揚げ からしあえ 辛子和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	米 米糠 片栗粉 里芋 ごま 米油 竹輪焼 揚げ油	人参 小松菜 もやし 大根 ねぎ	693 25.1
15	火	○	野菜みそラーメン フルーツゼリー	牛乳 みそ 豚肉 鶏がら(だし) うずらの卵 粉寒天	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 米油	人参 にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉葱 干ししいたけ バイン・みかん・桃缶	601 22.6
16	水	○	キャロットライス キャベツたっぷりミールーフ(練馬産キャベツの白)	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 大豆 鶏がら(だし)	米 パン粉 マカロニ ごま油 米油 ごま	人参 小松菜 キャベツ グリンピース ホールコーン にんにく 生姜 玉ねぎ	638 27.6
17	木	○	ごはん さわらのごまみそ焼 かぶと塩昆布のあえもの かき玉汁	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 卵 塩昆布 かつお節(だし)	米 砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 生姜 かぶ キュウリ ねぎ 干ししいたけ	591 28.3
18	金	○	アップルトースト ピーンスラダ	牛乳 鶏肉 大豆 鶏がら(だし) 生クリーム 粉チーズ	パン グラニュー糖 砂糖 マーガリン バター ゼラチン	人参 羽丁缶 玉葱 白菜 しめじ きゅうり	687 23
21	月	○	和風きのこスパゲティ カリカリ油揚げサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 油揚げ チーズ 鶏がら(だし)	スパゲティ 片栗粉 砂糖 揚げ油 米油 ごま油	こねぎ 人参 にんにく 玉葱 しめじ えのきだけ マヨネーズ キャベツ	639 27.7
22	火	○	ちやめし 茶飯 おでん 即席漬け くだもの	牛乳 揚げパン 竹輪 がんもどき うずらの卵 つみれ かつお節 昆布	米 コンニャク 竹輪焼 じゃがいも 砂糖	人参 大根 きゅうり キャベツ 生姜 くだもの	567 21.2
24	木	○	ごはん 鯖の韓医焼 三色塩ナムル 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 鯖 鶏肉 豆腐 鶏がら(だし)	米 砂糖 ごま ごま油 米油	人参 小松菜 青梗菜 にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ	605 27.1
25	金	○	カレーライス 福神漬 イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 鶏がら(だし)	米 小麦粉 砂糖 バター 米油 じゃがいも	人参 にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり	641 19.9
28	月	○	まいだけごはん 焼ししゃも 小松菜のお浸し いものこ汁	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節(だし) ししゃも 昆布(だし)	米 里芋 こんにゃく 片栗粉 米油	人参 きぬさや 小松菜 生姜 ごぼう まいだけ もやし 大根 ねぎ	579 27.7
29	火	○	ゆかりごはん 真珠団子 広東スープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 鶏がら(だし)	米 パン粉 もち米 片栗粉 ごま油 米油	ゆかり 人参 青梗菜 生姜 ねぎ 干ししいたけ たけのこ 白菜	600 23.8
30	水	○	ビスキュイパン カントリーサラダ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 大豆 豚骨(だし)	パン 砂糖 小麦粉 ごま バター じゃがいも 米油	人参 トマト缶 生姜 にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 大根	687 25.3

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 mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月の平均	623	24.4	20.2 (28%)	339	2.5	205	0.31	0.4	15	7	2.7
学校給食 摂取基準	640	24 13~28	摂取材料 - 全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

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

