

11月の献立表

(家庭数配布)

平成29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	水	○	ひじきごはん さつま汁 こんにゃくのおかかいため	牛乳 油揚げ 大豆 鶏肉 かつお節 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 ごぼう ねぎ	573 20
2	木	○	ごはん 餅の韓国焼 野菜のナムル 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 餅 鶏肉 豆腐 鶏がら(だし)	米 砂糖 ごま ごま油 米油 ラー油	人参 青梗菜 ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜	586 26.6
6	月	○	ごはん 厚揚げの吹き寄せ 千草和え	牛乳 鶏肉 生揚げ	米 こんにゃく 三温糖 ごま油 米油 片栗粉	人参 さやいんげん 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ もやし えのき	572 22.9
7	火	○	中華おこわ スーミータン 中華サラダ	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 卵 鶏がら(だし)	米 もち米 国産春雨 ごま ごま油 砂糖 米油	人参 たけのこ 干しいたけ にんにく ｸﾞｰﾙﾄﾞ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ もやし ねぎ	612 27.1
8	水	○	きなこあげパン 白菜とエビ団子のスープ ぶどうゼリー	牛乳 きなこ むきえび 鶏肉 卵 かつお節(だし) 粉砕天(アガー)	パン グラニュー糖 揚げ油 国産春雨 パン粉	人参 小松菜 白紙 たけのこ 玉ねぎ 生薬 グレープジュース	611 24.2
9	木	○	ごはん 白身魚の紅葉焼 いものこ汁 かぶと塩昆布のあえもの	牛乳 メルルーサ 豚肉 油揚げ 塩昆布 かつお節(だし) 昆布(だし)	米 里芋 こんにゃく マヨネーズ 片栗粉 米油	人参 大根 ねぎ かぶ	575 24.8
10	金	○	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 ｸﾞｰﾙﾄﾞ油 米油	人参 パセリ 玉ねぎ にんにく ｸﾞｰﾙﾄﾞ ｷｷﾞﾘ きゅうり ｷｰﾄﾞﾝ	661 26.4
13	月	○	あんかけチャーハン キムチチゲ くだもの	牛乳 鶏卵 鶏がら(だし) みそ 豆腐 わかめ かつお・昆布(だし)	米 片栗粉 砂糖 国産春雨 米油 ごま油	人参 小松菜 ねぎ 生薬 もやし キムチ 干しいたけ しめじ にんにく くだもの	579 23.1
14	火	○	ソフトフランスのガーリックトースト ペンネソテー ミルファンティ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 鶏がら(だし) 粉チーズ	パン マカロニ パン粉 マーガリン 米油	人参 パセリ ピーマン 小松菜 玉ねぎ ｸﾞｰﾙﾄﾞ ｺｰﾝ 生薬 にんにく	600 21.7
15	水	○	回鍋肉丼 広東スープ くだもの <練馬産キャベツの日>	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 鶏がら(だし)	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米油 ラー油	人参 ピーマン 青梗菜 ねぎ にんにく キャベツ 生薬 干しいたけ たけのこ	592 22.6
16	木	○	ごはん 竜田揚げ 辛子和え 野菜碗	牛乳 鶏肉 かつお節(だし)	米 塩麹 片栗粉 揚げ油	人参 小松菜 もやし えのき 大根 ねぎ	608 22.7
17	金	○	カレーライス 福神漬 ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 鶏がら(だし) 大豆 わかめ 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 バター ごま ごま油 砂糖	人参 にんにく 生薬 玉ねぎ 福神漬 もやし きゅうり	658 20.1
20	月	○	ごはん 手作りふりかけ 五目肉じゃが はりはり漬	牛乳 かつお節 青のり ちりめんじゃこ さつま揚げ 豚肉 塩昆布	米 つぎこん じゃがいも ごま 三温糖 砂糖 米油	人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 切り干し大根	575 21.6
21	火	○	セルフフィッシュサンド ポイルキャベツ ミルクスープ	牛乳 ホキ ベーコン いんげんまめ 鶏がら(だし) 卵	パン 小麦粉 パン粉 バター 米油 揚げ油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ セロリー クリームコーン	650 28.4
22	水	○	ゆかりごはん ししゃものみりん焼 ひじきのサラダ和え 根菜のごま汁	牛乳 ししゃも ひじき 大豆 油揚げ みそ かつお節(だし)	米 砂糖 じゃがいも すりごま	ゆかり 人参 きゅうり ホールコン 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	604 28.4
23	木	○	コメッコハヤシライス キャベツサラダ <勤労感謝の日> <学芸会>	牛乳 豚肉 豚骨(だし)	米 じゃがいも 三温糖 米粉 ごま ごま油 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ ｸﾞｰﾙﾄﾞ もやし ｷｷﾞﾘ にんにく 生薬	650 20.7
27	月	○	野菜みそラーメン うずらの卵煮 くだもの	牛乳 みそ 豚肉 うずらの卵 みそ 鶏がら(だし) 豆腐	蒸し中華めん 砂糖 ごま油 米油	人参 にんにく 生薬 ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし くだもの	580 21.9
28	火	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん キャベツと桜エビの炒め 石狩汁	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節(だし) 鮭 豆腐 みそ さくらえび	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま油	人参 にはら ごぼう グリンピース キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ	590 26.4
29	水	○	青菜ごはん 真珠団子 ニラ玉スープ	牛乳 豚肉 卵 鶏がら(だし)	米 パン粉 もち米 ごま油 米油	人参 にはら 生薬 ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	587 24.7
30	木	○	高野豆腐のそぼろごはん 里芋と大根のみそ汁 ごまきゅうり	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ かつお節(だし) わかめ	米 里芋 三温糖 ごま	人参 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり	588 25.6

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	603	24	19.8(29.5%)	338	2.5	215	0.26	0.38	15	4.8	2.7
学校給食 摂取基準	640	24 13~28	摂取I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