

# 11月の献立表

家庭数

平成30年度

練馬区立 向山小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
				※:産や肉、骨や魚を作る	質:熱や力のもとになる	糖:体の調子を整える		
1	木	○	チキンライス ポテトスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン ウィナー ぶたにく	こめ こめあぶら じゃがいも	トマトジュース にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース こまつな	589 20.2	
2	金	○	ごはん 生揚げとわかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き 野菜の塩昆布和え	ぎゅうにゅう とり なまあげ こんぶ わかめ	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが もやし にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん こまつな	638 26.5	
5	月	○	ぶどうパン ツナのチーズロフ ハミセリスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ベーコン チーズ	ぶどうパン パンこ じゃがいも パミセリ こめあぶら マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれんそう	655 26.6	
6	火	○	ごはん 鮭の塩焼き はりはり漬 いものご汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう さとも ごま かたくりこ こめあぶら	だいこん にんじん もやし きりぼしだいこん ねぎ こんにゃく	612 26.1	
7	水	○	きのこのクリームスパゲッティ(米粉入り) ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ	スパゲッティ こめこ さとう こめあぶら オリーブあぶら	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ブロッコリー マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン	611 22.6	
8	木	○	きび入りゆかりごはん いかの香味焼き 福菜のごまキムチ汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ	こめ きび じゃがいも ごま こめあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが だいこん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	587 24.9	
9	金	○	ごはん 野菜のみそ和え 鶏肉とコーンの揚げ煮	ぎゅうにゅう とり みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい いんげん こまつな ホールコーン	633 20.6	
12	月	○	炒り豆腐丼 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく	こめ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ こまつな きりぼしだいこん グリンピース もやし にんにく	603 25.2	
13	火	○	ごはん さわらのカレー焼き 五目豆 野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう さわら だいず とうふ こんぶ	こめ こめあぶら さとう	にんじん れんこん こまつな はくさい ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ こんにゃく いんげん えのきたけ しめじ	585 26.1	
14	水	○	ごはん ホイコーロー 毒 雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら はるさめ ごまあぶら	にんにく にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし	627 20.7	
15	木	○	きなこトースト カリフラワーのマリネ ポークビーンズ(米粉入り)	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく いんげんまめ	しよパン グラニューとう じゃがいも マーガリン こめあぶら さとう こめこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトジュレ グリンピース キャベツ	623 20.9	
16	金	○	五目ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう だいず みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ とり	こめ さとう こめあぶら ごま かたくりこ	にんじん ごぼう しいたけ こまつな だいこん たけのこ グリーンピース しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ	585 20.7	
19	月	○	きのこ豚丼 野菜の辛み和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ テンゲンサイ こんにゃく こまつな	593 20.4	
20	火	○	ごはん ぶりの鰻焼き かつお沢庵 けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶり とうふ かつおぶし とり あぶらあげ	こめ さとも さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	ゆず だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな こんにゃく	628 26.2	
21	水	○	ポークカレーライス(米粉入り) 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも こめこ さとう こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	680 21.0	
22	木	○	黒砂糖パン 野菜スープ 魚のコーンソース焼き	ぎゅうにゅう たら ベーコン ウィナー チーズ なまクリーム	くろざとうパン じゃがいも マヨネーズ こめあぶら	パセリ にんじん ピーマン しめじ クリームコーン たまねぎ にんにく マッシュルーム ホールコーン キャベツ	585 26.7	
23	金		勤 勞 感 謝 の 日					
26	月	○	ごはん 家常豆腐丼 かぶの酢のもの 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ なまあげ	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ピーマン しいたけ かぶ みかん	634 24.3	
27	火	○	まいたけごはん 具汁 ししゃもの磯辺揚げ	ぎゅうにゅう とり だいず あぶらあげ ししゃも あおのり	こめ さとう こむぎこ こめあぶら さとも	ごぼう まいたけ だいこん ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース こまつな はくさい	588 22.9	
28	水	○	セサミパン キャベツとコーンのソテー さつまいものシチュー(米粉入り)	ぎゅうにゅう ベーコン とり なまクリーム いんげんまめ	セサミパン さつまいも こめこ こめあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ほうれんそう パセリ	625 21.4	
29	木	○	干草うどん スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ たまご なまクリーム	うどん さつまいも さとう こめあぶら バター	ごぼう しいたけ にんじん たけのこ はくさい たまねぎ こまつな ねぎ だいこん	604 21.4	
30	金	○	もみじごはん 五目きんぴら さんまのつみれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいもさんま たら みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ ごま こめあぶら	にんじん たけのこ ごぼう れんこん しょうが だいこん ねぎ いんげん こまつな こんにゃく はくさい	585 24.0	

\*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。