

# 11月のこんだて

令和2年

練馬区立向山小学校

実施日	献立	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	タンパク質
2月	牛乳 まめいりハッシュドポーク やさいのベベロンチーノいため くだもの	牛乳 豚肉 黄大豆 レンズ豆 クリーム ベーコン	精白米 米ぬか油 ざらめ糖 有塩バター 薄力粉 オリーブ 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト ビュレ グリンピース キャ ベツ 小松菜 柿	669	12.4
4水	牛乳 フレンチトースト とりにくのカレースープ あおのりピーズポテト	牛乳 鶏卵 調理用牛乳 鶏肉 黄大豆 あおのり	食パン 有塩バター 上白糖 米ぬか油 米粉マカロニ ジャ がいも でんぶん 揚げ油	にんにく 人参 玉ねぎ キャ ベツ パセリ	655	15.5
5木	牛乳 ぶたにくチャーハン しんじゅだんご ごもくさっぱりスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 絹ごし 豆腐	精白米 米ぬか油 パン粉 ご ま油 もち米 でんぶん	ねぎ 玉ねぎ 人参 グリン ピース 生姜 干し椎茸 にん にく 筍 白菜 小松菜	628	16.8
6金	牛乳 わかめごはん こまつないたまごやき きりぼしだいこんのもの はくさいのあまずあえ	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ	精白米 米ぬか油 上白糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 小松 菜 切干し大根 さやいんげん 白菜	570	14.7
9月	牛乳 こうやどふのそぼろどん さつまいものきんぴら えのきたけのすましじる	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 さつま あけ 豚肉	精白米 大麦 米ぬか油 上白 糖 さつまいも 揚げ油 ごま	生姜 人参 干し椎茸 グリン ピース 蓮根 さやいんげん 大根 えのき ねぎ 小松菜	644	15.5
10火	牛乳 ごはん のりのつくだに あつあげとねぎのそぼろに やさいのみそする	牛乳 のり 生揚げ 豚肉 米み そ	精白米 上白糖 三温糖 米ぬ か油 でんぶん	生姜 ねぎ 人参 ごぼう 大根 えのき 白菜 小松菜	635	16.1
11水	牛乳 スタミナホイコーローどん ぐだくさんちゅうかスープ かふうきゅうり	牛乳 豚肉 米みそ 黄大豆	精白米 大麦 米ぬか油 上白 糖 ごま でんぶん ごま油	にんにく 人参 玉ねぎ キャ ベツ ピーマン コーン きく らげえのき 小松菜 きゅう り ねぎ 生姜	574	14.7
12木	牛乳 あんかけやきそば フルーツボンチ	牛乳 豚肉 えび うずらの卵 寒天缶	中華麺 米ぬか油 三温糖 で んぶん ごま油 上白糖	にんにく 生姜 人参 筍 玉ね ぎ 干し椎茸 緑豆 やし 白 菜 チンゲン菜 りんご缶 み かん缶 バインアップル缶 黄桃缶	612	14.6
13金	牛乳 ごはん ひじきりとうふハンバーグのきのこあんかけ みそけんちんじる ごまずあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐 ひ じき 絹ごし豆腐 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 で んぶん こんにゃく 里芋 三 温糖 ごま	玉ねぎ ねぎ しめじ 生姜 ご ぼう 人参 大根 白菜 小松菜	607	16.5
16月	牛乳 ごはん ぶたにくのあまみそかけ キャベツのじゃこいため いなかじる	牛乳 豚肉 米みそ ちりめん じゃこ 生揚げ	精白米 上白糖 ごま でんぶ ん 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 大根 しめじ 白菜 ね ぎ	624	16.7
17火	牛乳 カレーミートサンド コーンいりスープ じゃがいものようふういため	牛乳 豚肉 黄大豆 鶏肉 ベー コン	無塩パン 米ぬか油 上白糖 薄力粉 有塩バター じゃがい も	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 ピーマン	637	14.7
18水	牛乳 ぶたどん おかかあえ わかめスープ	牛乳 豚肉 削り節 絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 大麦 米ぬか油 こん にく 上白糖	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍 キャベツ 人参 白菜 小松 菜 にんにく ねぎ	556	17.4
19木	牛乳 まいたけごはん いかのこうみやき だんごじる	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 米み そ 木綿豆腐 豚肉	精白米 米ぬか油 ごま油 白 玉粉 薄力粉	人参 舞茸 生姜 にんにく ね ぎ 大根 干し椎茸 小松菜	590	19.2
20金	牛乳 カラフルピラフ チキンピーズ ブロッコリーのソテー	牛乳 鶏肉 黄大豆 クリーム ベーコン	精白米 有塩バター 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン グリン ピース にんにく トマト ビュレ パセリ ブロッコ リー キャベツ	646	13.6
24火	牛乳 ごはん ホキのもみじやき やさいとちくわのいためもの さつまじる	牛乳 ホキ ちくわ 絹ごし豆 腐 米みそ	精白米 エッグフリー 米ぬか 油 ごま さつまいも	玉ねぎ 人参 緑豆 やし 小 松菜 大根 ねぎ	569	17.2
25水	牛乳 ぶどうパン かぼちゃのシチュー ポパイソテー	牛乳 豚肉 黄大豆 調理用牛 乳 ベーコン	ぶどうパン 米ぬか油 有塩バ ター 薄力粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ バ セリ キャベツ コーン ほう れん草	635	14.8
26木	牛乳 ぐだくさんしおうどん かしわいそべてん くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 あおのり	うどん こんにゃく 薄力粉 でんぶん 揚げ油	ごぼう 人参 大根 干し椎茸 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく みかん	591	18.8
27金	牛乳 ちらしずし さわらのさいきょうやき やさいのすましじる デザート(アセロラとバナナコッタ)	牛乳 鶏肉 鶏卵 さわら 米み そ かまぼこ アガー 調理用 牛乳 クリーム	精白米 上白糖 米ぬか油 三 温糖 アセロラジュース	人参 筍 干し椎茸 かんぴょ う 蓮根 さやえんどう 大根 えのき 小松菜 ねぎ	666	18.6
30月	牛乳 ごはん さといものスキヤキコロッケ キャベツのしおこんぶあえ こんさいのみそする	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 油揚 げ 米みそ	精白米 じゃがいも 里芋 米 ぬか油 こんにゃく 上白糖 薄力粉 パン粉 揚げ油 こん にく	生姜 人参 玉ねぎ ねぎ キャ ベツ ごぼう 大根 小松菜	702	13.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	622	15.8	29.7	2.4	333	89	2.1	298	0.41	0.51	32	4.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

生姜	高知県	ごぼう	青森県	じゃがいも	北海道	小松菜	練馬区	たけのこ	愛媛県	もやし	栃木県
玉ねぎ	北海道	人参	北海道	ねぎ	青森県	大根	北海道	キャベツ	群馬県	白菜	長野県

※ 11日は練馬区内で収穫されたキャベツを使います