

11月の献立表

(家庭数配布)

平成24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	黄	緑		
				血や肉・骨や歯をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
1	木	○	ごはん かつおでんぶ 海鮮卵焼き さつま汁	牛乳 生乳 たこ えび いか 卵 とりにく	米 さとう こんにゃく さつまいも ごま 油	人参 ニラ 玉ねぎ 大根 ネギ	620 25.3	
2	金	○	丸パン 鮭フライ ポイルキャベツ ベジタブルスープ	牛乳 鮭 卵 とりにく	パン パン粉 油 小麦粉	人参 小松菜 キャベツ セロリー にんにく しょうが 玉ねぎ	619 30.4	
5	月	○	高野豆腐の卵としじり 王佐きゅうり じゃがいももち	牛乳 チーズ とりにく 卵 高野豆腐	米 麦 さとう 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	人参 だけのこ 玉ねぎ グリーンピース きゅうり	650 27.2	
6	火	○	セサミパン 秋のマカロニグラタン ゆでブロッコリー コンソメスープ	牛乳 チーズ えび とりにく	パン マカロニ 小麦粉 油 バター	人参 ブロッコリー 玉ねぎ マカロニ しめじ グリーンピース キャベツ もやし	648 27.6	
7	水	○	さつまいもごはん つくねむし すまし汁 くだもの	牛乳 わかめ 卵 とりにく みそ	米 さつまいも さとう パン粉 ごま油	人参 チンゲン菜 れんこん ネギ 大根 くだもの	604 24.1	
8	木	○	スパゲティカレーミートソース グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく 大豆	パン ゲティ 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油 バター	人参 ビーツ しょうが にんにく 知り 玉ねぎ マカロニ かつお きゅうり	606 23.7	
9	金	○	ごはん 魚の南部焼き ほうれん草ののりあえ 豚汁	牛乳 のり まかじき ぶたにく 油揚げ とうふ みそ	米 さとう じゃがいも こんにゃく 油	人参 ほうれん草 しょうが えのき もやし ごぼう 大根 ネギ	594 28.1	
12	月	○	丸パン タンドリーチキン ミニトマト キャベツのスープ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	パン 油	人参 ミント にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	601 25.4	
13	火	○	里芋ごはん 野菜炒め わかめの味噌汁 くだもの	牛乳 わかめ ぶたにく 豆腐 みそ 油揚げ	米 砂糖 里芋 ごま 油	人参 ニラ キャベツ もやし 干し椎茸 ネギ 大根 くだもの	600 18.8	
14	水	○	ココアパン 魚のバジル焼き コーンポテト リボンのスープ	牛乳 ホキ ぶたにく	パン パン粉 じゃがいも マヨネーズ 油 バター	人参 パセリ コーン 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	664 28	
15	木	○	ごはん エビチリ豆腐 野菜のピリ辛煮 くだもの	牛乳 えび 豆腐 油揚げ	米 片栗粉 さとう 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 しょうが にんにく ネギ 白菜 グリーンピース もやし くだもの	595 21.9	
16	金	○	ごはん かき揚げ 即席漬物 かしわ汁	牛乳 さくらえび 塩昆布 いか 卵 とりにく 豆腐	米 麦 さとう 小麦粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 きゅうり しめじ ネギ	594 25.1	
19	月	○	チーズコートトースト 揚げ野菜 練馬産キャベツ入りポトフ	牛乳 チーズ ハム ぶたにく 大豆 ウィナー	パン 揚げ野菜 油 じゃがいも マヨネーズ	人参 ビーツ コーン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	675 27.8	
20	火	○	ごはん 四川豆腐 もやしの和え物 くだもの	牛乳 ぶたにく 大豆 とうふ	米 さとう 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜 もやし きゅうり だけのこ 干し椎茸 玉ねぎ くだもの	603 23.9	
21	水	○	いかめし すいとん汁 くだもの	牛乳 つぼぬきいか ぶたにく とうふ	もち米 さとう 白玉粉 小麦粉 国産春雨	人参 チンゲン菜 干し椎茸 白菜 ネギ くだもの	513 33.5	
22	木	○	あんかけチャーハン 型ぬきチーズ ひじき入り肉団子のスープ	牛乳 チーズ ひじき 焼き豚 ぶたにく 大豆 卵	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	人参 チンゲン菜 ニラ 干し椎茸 だけのこ ネギ しょうが 白菜 もやし	601 25.1	
23	金		勤 労 感 謝 の 日					
26	月	○	チキンライス マッシュポテト 野菜のスープ	牛乳 生クリーム とりにく	米 じゃがいも バター 油	人参 トマト缶 玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	604 18.8	
27	火	○	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 野菜のおかかあえ くだもの	牛乳 ぶたにく 生揚げ みそ	米 じゃがいも 油 こんにゃく 三温糖	人参 いんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉ねぎ もやし くだもの	615 21.5	
28	水	○	わんだん麺 煮卵 ゆうやけゼリー	牛乳 鶏天 ぶたにく うずらの卵	蒸し中華麺 さとう わんだん ごま油	人参 ニラ かつおぶし かつおぶし にんにく しょうが もやし 白菜 ネギ	612 23	
29	木	○	ルソット 揚げ油揚げのサラダ 白インゲン豆のトマトチシュー	牛乳 生クリーム 卵 油揚げ インゲン豆 ぶたにく	パン さとう じゃがいも バター 油 ごま油	人参 パセリ キャベツ 大根 コーン 玉ねぎ	682 25.7	
30	金	○	ごはん ししゃものインド風揚げ 中華風和え チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 ししゃも わかめ 卵 ぶたにく	米 小麦粉 さとう 油 ごま油	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく しめじ ネギ もやし きゅうり	595 26.4	

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。
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	B1mg	B2mg	C mg		
11月の平均	614	25.2	19.7(28%)	368	2.4	289	0.45	0.59	40	6.2	2.6
学校給食 摂取基準	660	20 13~28	摂取I材料 - 全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5g未満