



11月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
5	水	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ かきたま汁 野菜のおひたし	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 (かつお削り)	米 パン粉 ごま 上白糖 でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ はくさい もやし	643	<p>12(水) 大勢い</p> <p>さつまいもがおいしい時期になりました。油で揚げたさつまいもと、甘いタレの組み合わせは、子供たちに人気があります。</p> <p>19(水) 回鍋肉</p> <p>この日は「練馬産キャベツの日」です。区内の農家の方が生産したキャベツをたっぷり使って作ります。</p> <p>26(水) ワンタンスープ</p> <p>ワンタンの皮の中に、一つ一つお肉を詰めてスープの中に入れます。スープは鶏がらをつかってとります。</p>
						29.6	
6	木	牛乳 ココアパン マカロニミートグラタン ジュリエンスープ コーンポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ (鶏がら)	ココアパン 米油 マカロニ バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ コーン	650	
						25.4	
7	金	牛乳 大豆入り昆布ごはん スナックごぼう どさんこ汁	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 豚肉 鮭 赤みそ (かつお削り)	米 もち米 麦 米油 三温糖 ごま でんぷん バター じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ だいこん コーン ねぎ	679	
						27.0	
10	月	牛乳 たくあんごはん 凍り豆腐の卵とし カルピスゼリー 野菜のしょうがじょうゆがけ	牛乳 しらす干し のり 鶏肉 鶏卵 凍り豆腐 寒天 カルピス(かつお削り)	米 米油 ごま油 ごま しらたき 上白糖	たくあん にんじん たけのこ いんげん たまねぎ もやし こまつな しょうが	655	
						28.4	
11	火	牛乳 ひじきごはん ししゃもの甘酢漬け わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ ししゃも わかめ 豆腐 (かつお削り)	米 米油 こんにゃく 上白糖 でんぷん	にんじん いんげん しめじ ねぎ	615	
						27.3	
12	水	牛乳 けんちんうどん 大学いも	牛乳 鶏肉 油揚げ (かつお削り)	うどん こんにゃく 米油 さといも 三温糖 さつまいも 水あめ ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	669	
						23.1	
13	木	牛乳 チキンカレー フレンチサラダ 福神漬	牛乳 鶏肉 生クリーム(鶏がら)	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト(缶) りんご キャベツ きゅうり コーン 福神漬	746	
						21.3	
14	金	牛乳 栗おこわ 豆腐入り卵焼き 野菜のみそ汁 和風サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 ひじき 赤みそ 白みそ (昆布 かつお削り)	もち米 米 栗 三温糖 ごま 米油	にんじん 干しいたけ ねぎ もやし こまつな キャベツ きゅうり だいこん	627	
						26.3	
17	月	牛乳 わかめごはん ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ	牛乳 わかめ 豚肉 (鶏がら)	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 春雨 でんぷん	干しいたけ ねぎ キャベツ にら にんにく しょうが にんじん たけのこ こまつな	668	
						24.7	
18	火	牛乳 ハムチーズトースト 白菜のクリーム煮 ガーリックサラダ	牛乳 ロースハム チーズ ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	食パン 米油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム はくさい もやし きゅうり コーン にんにく	642	
						26.9	
19	水	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 きくらげのスープ 練馬産キャベツの日 大根ときゅうりの中華味	牛乳 豚肉 赤みそ 豚肉 (鶏がら)	米 麦 米油 ごま油 でんぷん 上白糖 ごま	にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし きくらげ だいこん きゅうり	608	
						24.2	
20	木	牛乳 チリビーンズライス 温野菜	牛乳 ベーコン 大豆 粉チーズ 豚肉	米 麦 バター 米油 じゃがいも 小麦粉 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ トマトジュース キャベツ ブロッコリー	621	
						22.1	
21	金	牛乳 ぶどうパン 白身魚の香草パン粉焼き ミネストローネ くだもの	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉 (鶏がら)	ぶどうパン パン粉 マヨネーズ 米油 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ かぶ(根) トマト(缶) 柿	608	
						26.9	
25	火	牛乳 ごはん すき焼き風肉豆腐 野菜のごまあえ	牛乳 豚肉 なんと 豆腐 (かつお削り)	米 麦 米油 こんにゃく 車ふ 上白糖 ごま	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	623	
						26.4	
26	水	牛乳 きな粉揚げパン ワンタンスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 きな粉 豚肉(鶏がら)	ミルクパン 米油 上白糖 ワンタンの皮 ごま油	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ はくさい もやし キャベツ ブロッコリー たまねぎ	647	
						25.8	
27	木	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ うずら卵 ヨーグルト (豚骨 鶏がら)	中華めん 米油 上白糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ はくさい ねぎ みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	694	
						27.9	
28	金	牛乳 ごはん さばの照り焼き 五目みそ汁 くだもの	牛乳 さば 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ (かつお削り)	米 こんにゃく	しょうが にんじん だいこん しめじ ねぎ りんご	616	
						26.8	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

11月の誕生給食は13日(木)です。