



11月の献立

平成27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 木	牛乳 きな粉バタートースト 豚肉のポトフ みそドレサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン ウィンナー いんげん豆 味噌 (鶏ガラ)	食パン グラニュー糖 じゃがいも 上白糖 バター 米油	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ コーン もやし	604 20.2	9日(月) いかのチリソース
6 金	牛乳 親子どんぶり 秋の味噌汁 みかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 生揚げ 味噌 わかめ (かつお削り)	米 麦 三温糖 でん粉 さつまいも	糸みつば にんじん 玉葱 ねぎ ごぼう 大根 しめじ みかん	690 27.8	
9 月	牛乳 ごはん きくらげのスープ いかのチリソース 華風大根	牛乳 豚肉 豆腐 いか 豆板醤 (鶏ガラ)	米 でん粉 上白糖 三温糖 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 もやし きくらげ ねぎ 大根	621 25.1	11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べるように、歯ごたえがある、いかやキクラゲを使った献立にしました。 17日(火) スパゲティ/コンソース りんごケーキ 長野県からの産地直送キノコをたっぷり使ったスパゲティです。秋が旬のりんごを使ったケーキも作ります。
10 火	牛乳 青大豆ごはん 焼きシシャモ みそけんちん汁 くだもの(りんご)	牛乳 青大豆 鶏肉 味噌 豆腐 ししゃも (かつお削り)	米 もち米 こんにゃく さといも 白ごま 米油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ りんご	621 24.0	
11 水	牛乳 ジャージャー麺 アンニン豆腐	牛乳 豚肉 味噌 寒天 (鶏ガラ)	むし中華めん 上白糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅうり みかん缶 桃缶 パイン缶	686 25.7	
12 木	牛乳 きびごはん ふりかけ 凍り豆腐の卵とじ 野菜のおひたし	牛乳 花かつお 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 昆布 ちりめんじゃこ (かつお削り)	米 もちきび 三温糖 しらたき 上白糖 白ごま	にんじん いんげん たけのこ 玉葱 白菜 もやし	612 26.7	
13 金	牛乳 鶏ごぼうピラフ 白身魚の香草パン粉焼 キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ホキ いんげん豆 (鶏ガラ)	米 麦 上白糖 パン粉 じゃがいも バター 米油 マヨネーズ	にんじん いんげん ごぼう にんにく セロリー 玉葱 キャベツ	620 25.0	
16 月	牛乳 秋の香りごはん 肉団子入りみそ汁 五目豆	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 味噌 大豆 (かつお削り)	米 さつまいも でん粉 こんにゃく 上白糖 栗 米油 蓮根	にんじん こまつな しめじ 干し椎茸 生姜 ねぎ 大根 白菜 ごぼう	635 26.7	18日(水) 治部煮
17 火	牛乳 スパゲティキノコンソース グリーンサラダ りんごケーキ	牛乳 ベーコン 鶏卵	スパゲティ 上白糖 小麦粉 オリーブ油 米油 バター	にんじん 青ピーマン しめじ ブロッコリー にんにく 玉葱 えのきたけ キャベツ コーン りんご りんごジュース	648 21.4	
18 水	牛乳 さつまいもごはん 治部煮 大根のみそ汁 くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 生揚げ 味噌 (かつお削り 昆布)	米 さつまいも 米粉 すだれ麩 三温糖 白ごま 米油	にんじん ほうれんそう たけのこ 干し椎茸 大根 ねぎ みかん	635 23.7	毎月19日は食育の日です。今月は1日早いですが、石川県の郷土料理である治部煮を出します。
19 木	牛乳 回鍋肉丼 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 テンメンジャン 豆板醤 味噌 (鶏ガラ)	米 麦 上白糖 ワタの皮 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン にら にんにく キャベツ ねぎ 生姜 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし	627 24.2	
20 金	牛乳 ごはん さんまの黒酢あん すまし汁 野菜の和風和え	牛乳 さんま 豆腐 わかめ かつお削り しらす干し (かつお削り 昆布)	米 小麦粉 でん粉 三温糖 米油	にんじん 小松菜 生姜 しめじ えのきたけ ねぎ もやし	658 26.4	
24 火	牛乳 カレーライス ガーリックサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 もやし きゅうり コーン	731 21.8	練馬区産キャベツ給食の日です。この日は、区内の小中学校の給食で一斉に練馬区内産のキャベツを使用します。本校では練馬区内産のキャベツをたっぷり使った回鍋肉丼を作ります。
25 水	牛乳 ゆかりごはん 沖さわらの黄金焼き かきたま汁 かき油揚げと野菜おひたし	牛乳 さわら 味噌 鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ (かつお削り)	米 麦 あられ麩 マヨネーズ	にんじん 小松菜 生姜 干し椎茸 白菜 もやし	653 30.4	
26 木	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 ひじきのピリッとサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 豆板醤 ツナ ひじき (鶏ガラ)	米 麦 でん粉 上白糖 ごま油 米油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり	664 27.1	
27 金	牛乳 バジルトースト コーンシチュー キャベツ人参サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 粉チーズ (鶏ガラ)	コッペパン じゃがいも 小麦粉 上白糖 バター 米油	にんじん にんにく 玉葱 セロリー クリーミー缶 コーン グリーンピース キャベツ	628 21.0	

※ 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24日(火)です。

