１１月の献立

平成２８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 血や肉をつくる	熱や力のもと（黄）	体の調子を整える（緑）	エネルギー（kca）	たんぱく質（g）
4	金	牛乳 舞茸ごはん 揚げ出し豆腐 ぶたじゃがみそ汁	油揚げ 豆腐 鶏肉 豚肉 味噌 牛乳 （昆布 かつお節）	米 麦 米粉 三温糖 でん粉 じゃが芋 揚げ油 白ごま	にんじん 小松菜 大根葉 舞茸 大根 生姜 白菜 もやし	623	22．3
7	月	牛乳 秋の香りごはん 白身魚のねぎソース 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ ホキ 豆板醤 豆腐 味噌 牛乳 わかめ （かつお節）	米 さつま芋 砂糖 じゃが芋 揚げ油 米油	にんじん 赤ピーマン 葉大根 しめじ 生椎茸 生姜 ねぎ にんにく 大根 玉葱	608	27．2
8	火	牛乳 ジャージャー麺 アンニン豆腐	豚肉 味噌 牛乳 粉寒天 調理用乳（鶏ガラ）	むし中華めん でん粉 砂糖 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 胡瓜 みかん缶 桃缶 パイン缶	679	25．6
9	水	牛乳 ゆかりごはん 大豆入り筑前煮 カリカリ油揚げと野菜おひたし	大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳（かつお節）	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん 生姜 ごぼう 玉葱 白菜 もやし	656	25．0
10	木	牛乳 レンズドライカレー 野菜のソテー	豚肉 レンズ豆 ベーコン 牛乳(鶏ガラ)	米 麦 小麦粉 バター 米油	青ピーマン にんじん にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう セロリ もやし キャベツ コーン	614	22．5
11	金	牛乳 ごはん さばの七味焼き 切り干し大根の煮付け 里芋とごぼうの味噌汁	鯖 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 わかめ（かつお節）	米 砂糖 里芋 白ごま 米油	にんじん にんにく ねぎ 生姜 切干し大根 干し椎茸 ごぼう	612	25．2
14	月	牛乳 コーンマヨネーズトースト ミネストローネ ツナサラダ	ハム ベーコン 豚肉 ツナ 牛乳 ピザチーズ（鶏ガラ）	食パン マカロニ 砂糖 マヨネーズ 米油	パセリ にんじん トマト缶 コーン 玉葱 セロリ かぶ キャベツ 胡瓜 もやし	617	25．2
15	火	牛乳 ごはん いかのかりんと揚げ かきたま汁 野菜の磯辺和え	いか 豆腐 鶏卵 かつお削り 牛乳 のり （かつお節 昆布）	米 でん粉 三温糖 焼き麩 揚げ油	にんじん 小松菜 大根葉 生姜 しめじ 大根 干し椎茸 もやし キャベツ	609	26．6
16	水	牛乳 回鍋肉丼 きくらげのスープ	豚肉 テンメンジャン 豆板醤 味噌 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 干し椎茸 玉葱 もやし きくらげ	586	23．5
17	木	牛乳 大豆入りひじきごはん きのこと野菜のおろし和え 肉団子入りみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 鶏卵 味噌 かつお削り 牛乳 ひじき（かつお節）	米 こんにゃく 三温糖 でん粉 じゃが芋 米油	にんじん 小松菜 生姜 ねぎ 大根 白菜 えのき しめじ	560	25．3
18	金	牛乳 きびごはん ひきずり 大根のみそ汁	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳 （かつお節）	米 もちきび 麩 こんにゃく 砂糖 米油	にんじん 小松菜 干し椎茸 白菜 ねぎ 大根	636	27．9
21	月	牛乳 シーフードスパゲティ スイートポテト	ベーコン いか えび 鶏卵 牛乳 粉チーズ 調理用乳 生クリーム	スパゲティ 砂糖 さつま芋 オリーブ油 米油 バター	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム缶	674	25．0
22	火	牛乳 じゃこごはん つくね蒸し 野菜のみそ汁 白菜のゆず風味	鶏肉 鶏卵 うずら卵 油揚げ 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ(かつお節)	米 麦 パン粉 砂糖 ごま油	にんじん 南瓜 小松菜 ねぎ 干し椎茸 生姜 白菜 ゆず	632	29．6
24	木	牛乳 ごはん ジャンボ揚げ餃子 中華風コーンスープ りんご	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 (鶏ガラ)	米 餃子の皮 でん粉 ごま油 揚げ油 米油	にら にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 玉葱 コーン りんご	671	23．9
25	金	牛乳 鮭寿司 のっぺい汁 かぶと胡瓜の浅漬け	鮭 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳 （かつお節）	米 砂糖 里芋 竹輪麩 でん粉 米油 こんにゃく	糸みつば にんじん かぶ葉 しめじ 大根 ねぎ かぶ 胡瓜	615	25．1
26	土	牛乳 手作りピザ 米粉のシチュー みかん	ハム 鶏肉 ピザチーズ 調理用乳 生クリーム 牛乳 (鶏ガラ)	強力粉 三温糖 じゃが芋 米粉 オリーブ油 米油	青ピーマン にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム にんにく みかん	758	29．8
29	火	牛乳 麦ごはん ししゃものごま天ぷら 緑黄色野菜のみそ汁 野菜のおかか和え	鶏卵 油揚げ 味噌 花かつお 牛乳 ししゃも （かつお節）	米 麦 小麦粉 揚げ油 白ごま	にんじん 南瓜 小松菜 ねぎ もやし キャベツ	666	25．8
30	水	牛乳 わかめごはん 韓国風肉じゃが 中華サラダ	鶏肉 コチュジャン 牛乳 わかめ（鶏ガラ）	米 麦 こんにゃく じゃが芋 三温糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 セロリ 胡瓜 もやし	636	20．0

献立紹介

4日(金)
舞茸ごはん
揚げ出し豆腐

檜原村の舞茸を使った、舞茸ごはんです。舞茸の良い香りを楽しんでもらいたいです。

16日(水)
回鍋肉丼

練馬産キャベツの一斉使用日です。本校では、キャベツたっぷりの回鍋肉丼を作ります。

18日(金)
ひきずり

毎月１９日は食育の日です。今月は愛知県の郷土料理で、鶏のすき焼きを意味する、ひきずりを作ります。

26日(土)
手作りピザ
米粉のシチュー

給食室で、粉やイーストを混ぜてパンを作ります。
米粉のシチューは、通常だとルーでとろみをつける代わりに、米粉でとろみをつけます。

１１月の誕生日給食は１８日（金）です。

※　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。