



11月の献立

平成29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 (kca) たんぱく質 (g)	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)			
1 水	牛乳 チリビーンズライス ブリック <small>給食世界ツアー チュニジア</small>	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ うすら卵 牛乳 粉チーズ	米 じゃが芋 米粉 砂糖 シウマイの皮 バター 米油 揚げ油	にんじん トマト 缶 にんにく 玉葱	697 24.5	1日(水) ブリック 給食世界ツアー。今月は北アフリカにあるチュニジアの、ブリックをとという包み揚げ料理を作ります。	
6 月	牛乳 きびごはん 鯖の西京焼き 野菜の和風和え みぞれ汁	鯖 味噌 鶏肉 豆腐 牛乳 しらす干し (かつお節)	米 もちぎび 砂糖 でん粉 米油	にんじん 小松菜 もやし キャベツ 大根 しめじ えのき ねぎ	604 28.1		
7 火	牛乳 麻婆豆腐丼 ワカメスープ	豚肉 味噌 豆腐 鶏肉 牛乳 わかめ (鶏がら)	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん にら にんにく 生姜 干し椎茸 だけこのねぎ	634 26.9		
8 水	牛乳 ピザトースト ABCスープ キャベツのサラダ	ベーコン 豚肉 牛乳 ピザチーズ (鶏がら)	食パン じゃが芋 砂糖 ABCマカロニ 米油	青ピーマン にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム にんにく コーン キャベツ	600 23.6		
9 木	牛乳 キムチチャーハン ごまポテト 中華スープ	焼き豚 豚肉 豆腐 牛乳 (鶏がら)	米 砂糖 じゃが芋 春雨 米油 白ごま ごま油 バター	にんじん パセリ 青梗菜 ねぎ キムチ 干し椎茸 生姜 白菜	600 18.7		
10 金	牛乳 ごはん きのこの卵焼き 華風きゅうり 味噌汁	豚肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん 小松菜 玉葱 にんにく えのき 干し椎茸 しめじ きゅうり 大根 ねぎ	628 25.3		15日(水) ホトフ
13 月	牛乳 ごはん いかのチリソース きくらげのスープ 中華サラダ	いか 豆板醤 豚肉 牛乳 (鶏がら)	米 でん粉 砂糖 三温糖 揚げ油 ごま油 米油 白ごま	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ もやし きくらげ きゅうり 大根	600 22.9		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ポトフを作ります。
14 火	牛乳 豆腐のうま煮丼 もやしのピリ辛炒め	豚肉 豆腐 ハム 豆板醤 牛乳 (鶏がら)	米 でん粉 砂糖 ごま油 米油	にんじん 小松菜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 もやし 白菜 ねぎ	583 24.9		
15 水	牛乳 キャロットライス ポトフ 大根サラダ	ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳 (鶏がら)	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 白ごま 米油	にんじん セロリ にんにく 玉葱 キャベツ 大根 きゅうり	601 19.4		
16 木	牛乳 セルフドック ゆでキャベツ ミネストローネ	フランクフルト ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 (鶏がら)	ミルクパン 砂糖 でん粉 じゃが芋 シェルマカロニ 米油 バター	にんじん トマト 缶 パセリ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ セロリ	616 24.6		
17 金	牛乳 ごはん 鮭のみみじ焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁	鮭 味噌 かつお節 豆腐 油揚げ 牛乳 (かつお節)	米 じゃが芋 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん 小松菜 生姜 もやし 大根 玉葱 しめじ ねぎ	627 30.6		
20 月	牛乳 ごはん ひきすり 五目みそ汁	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ (かつお節)	米 焼麩 こんにゃく 砂糖 米油	にんじん 干し椎茸 白菜 ねぎ 大根 しめじ	630 28.1	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、ひきすりを作ります。	
21 火	牛乳 ごぼう入りドライカレー コーンサラダ ぶどうゼリー	豚肉 レンズ豆 牛乳 アガー	米 三温糖 砂糖 米油	にんじん 小松菜 生姜 干しぶどう セロリ 玉葱 ごぼう グリンピース にんにく キャベツ コーン ぶどうジュース	611 19.3		
22 水	牛乳 けんちんうどん かき揚げ みかん	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 大豆 鶏卵 牛乳 しらす干し (かつお節)	こんにゃく 里芋 うどん でん粉 米粉 米油 白ごま 揚げ油	にんじん 小松菜 いんげん ごぼう 大根 白菜 ねぎ 玉葱 みかん	624 21.8		
24 金	牛乳 こぎつねごはん ししゃも焼き 野菜スープ わかめサラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 ししゃも わかめ (かつお節)	米 砂糖 米油 ごま油	にんじん 生姜 グリンピース ねぎ 大根 白菜 もやし きゅうり	593 29.9		
25 土	牛乳 ごはん おろしハンバーグ 貝だくさん味噌汁 和風サラダ	鶏肉 豆腐 鶏卵 味噌 牛乳 調理用乳 (かつお節)	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 米油	にんじん 小松菜 玉葱 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	592 25.6		
28 火	牛乳 スパゲティミートソース フルーツポンチ	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ 寒天缶	スパゲティ 砂糖 水あめ 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 みかん 缶 パン缶	727 27.1	練馬区内産のゆずを使って、ゆずみそ焼きを作ります。	
29 水	牛乳 ごはん 魚のゆずみそ焼き 野菜の和え物 うすくす汁	鯖 味噌 豆腐 かまぼこ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 でん粉 白ごま	にんじん ほうれんそう 小松菜 ゆず キャベツ コーン えのき ねぎ	615 28.1		
30 木	牛乳 青椒肉絲丼 春雨スープ りんご	豚肉 豆腐 牛乳 (鶏がら)	米 砂糖 でん粉 春雨 米油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 青梗菜 にんにく だけこの玉葱 干し椎茸 生姜 白菜 ねぎ りんご	602 22.0		



11月の誕生日給食は17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。