



# 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		
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。

