

11月の献立

平成30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)	
1 木	牛乳 ちらし寿司 鶏のゆずみそ焼き みぞれ汁 紅白ゼリー	油揚げ 鶏卵 鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 寒天 乳酸菌飲料 かつお節 昆布	米 砂糖 でん粉 米油	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 かんぴょう ゆず しめじ 大根 アセロラジュース	703	1日(木) ちらし寿司 紅白ゼリー
					26.7	
5 月	牛乳 ごはん 豆腐カツ 野菜のおひたし 豚汁	油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 かつお節	米 小麦粉 パン粉 米油 こんにゃく じゃが芋 揚げ油	小松菜 にんじん にんにく もやし 大根 ねぎ ごぼう	671	開校記念日にちな んだお祝い 献立です。
					23.2	
6 火	牛乳 けんちんうどん かき揚げ くだもの(りんご)	鶏肉 生揚げ 竹輪 大豆 牛乳 桜エビ(かつお節)	うどん こんにゃく 里芋 でん粉 米粉 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 さやえんどう ごぼう 大根 白菜 ねぎ 玉葱 りんご	610	8日(木) 金平バーガー かみかみサラダ
					20.9	
7 水	牛乳 キムチチャーハン ごまポテト 青梗菜と厚揚げのスープ	焼き豚 豚肉 生揚げ 牛乳 (鶏から)	米 砂糖 じゃが芋 春雨 米油 白ごま ごま油 バター 黒ごま	にんじん 青梗菜 ねぎ キムチ 生姜 干し椎茸 さくらげ 白菜	601	いい歯の日にちな み、よくかんで食べる 献立です。
					19.1	
8 木	牛乳 金平バーガー かみかみサラダ レンズ豆のスープ	ツナ缶 レンズ豆 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ(鶏から)	コッパヤン 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 切干大根 もやし セロリ 玉葱 キャベツ	561	14日(水) 回鍋肉丼
					22.7	
9 金	牛乳 きびごはん いかのチリソース さくらげのスープ 大根ときゅうりの中華風	いか 豆板醤 鶏肉 牛乳 (鶏から)	米 きび でん粉 砂糖 米油 揚げ油 ごま油 白ごま	にんじん 青梗菜 にんにく 生姜 ねぎ もやし さくらげ 大根 きゅうり	590	練馬産キャベツの 一斉使用日です。本校 では、キャベツたつぷ りの回鍋肉丼を作り ます。
					23.7	
12 月	牛乳 五穀おこわ ひじき入り厚焼き卵 もやしの炒め物 秋のみそ汁	ささげ 豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳 ひじき(かつお節)	米 もち米 きび あわひえ 砂糖 さつまい 米油	にんじん 小松菜 玉葱 グリンピース にんにく 生姜 もやし ごぼう 大根 しめじ ねぎ	595	17日(土) 手作りさつまい ロールパン
					23.0	
13 火	牛乳 長崎ちゃんぽん 大豆とじゃこの甘辛揚げ	豚肉 いか えび なたと 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ(鶏から)	中華めん でん粉 白ごま 米油 ごま油 揚げ油 砂糖	にんじん さやえんどう ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ	644	給食室で、さつまい ものペーストとチー ズを巻いたパンを作 ります。
					30.9	
14 水	牛乳 回鍋肉丼 ワンタンスープ	豚肉 生揚げ 甜麺醤 豆板醤 味噌 豚肉 牛乳(鶏から)	米 砂糖 ワンタンの皮 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン にら にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし	617	20日(火) ひきずり
					24.7	
15 木	牛乳 カレーライス ポパイソテー みかん寒天	豚肉 ベーコン 牛乳 寒天 生クリーム(鶏から)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん トマト 缶 ほうれん草 玉葱 にんにく 生姜 りんご 福神漬 しめじ コーン みかん缶 みかんジュース	691	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。
					20.9	
16 金	牛乳 ごはん 鰯の南部焼 切り干し大根の含め煮 里芋となめこのみそ汁	鰯 油揚げ 生揚げ 味噌 牛乳 かつお節	米 三温糖 里芋 黒ごま 白ごま	にんじん かつお(薬) 生姜 切干大根 ごぼう なめこ	647	26日(月) マチェリジョル ショブシバジ クラブジャム
					26.6	
17 土	牛乳 コーヒー牛乳 手作りさつまいもロールパン ツナサラダ 白菜のクリーム煮	鶏卵 ツナ缶 鶏肉 調理用乳 コーヒー牛乳 チーズ 生クリーム(鶏から)	小麦粉 三温糖 さつまい 砂糖 米粉 バター 黒ごま 米油	小松菜 にんじん パセリ もやし 玉葱 セロリ しめじ 白菜	678	給食世界ツアー 今回はバングラデシ ユ人民共和国です。マ チェリジョルは魚の カレー煮込み、ショブ シバジはスパイシー な野菜炒め、クラブジ ャムは甘い揚げ菓 子です。
					22.1	
20 火	牛乳 ごまごはん ひきずり 塩昆布和え	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 牛乳 塩昆布	米 麩 こんにゃく 砂糖 黒ごま 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 椎茸 白菜 ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	608	給食世界ツアー 今回はバングラデシ ユ人民共和国です。マ チェリジョルは魚の カレー煮込み、ショブ シバジはスパイシー な野菜炒め、クラブジ ャムは甘い揚げ菓 子です。
					24.4	
21 水	牛乳 ハッシュドポークライス コーンサラダ	豚肉 牛乳(鶏から)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 中さら糖 砂糖 バター 米油	にんじん セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ コーン 玉葱	688	26日(月) マチェリジョル ショブシバジ クラブジャム
					19.8	
22 木	牛乳 ごはん しそひじきふりかけ さばのみそ煮 吉野汁 かぶときゅうりの浅漬け	花かつお 鯖 味噌 鶏肉 牛乳 ひじき(かつお節)	米 砂糖 三温糖 でん粉 里芋 麩 白ごま	にんじん 三つ葉 生姜 大根 かつ きゅうり	595	26日(月) マチェリジョル ショブシバジ クラブジャム
					25.9	
26 月	牛乳 ターメリックライス マチェリジョル ショブシバジ クラブジャム	鰯 鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 米油 揚げ油	トマト にんじん 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ グリンピース	669	給食世界ツアー 今回はバングラデシ ユ人民共和国です。マ チェリジョルは魚の カレー煮込み、ショブ シバジはスパイシー な野菜炒め、クラブジ ャムは甘い揚げ菓 子です。
					28.2	
27 火	牛乳 きびごはん 油淋鶏 もやしと青菜のサラダ 中華風コーンスープ	鶏肉 鶏卵 牛乳(鶏から)	米 きび でん粉 砂糖 三温糖 揚げ油 ごま油 白ごま 米油	小松菜 にんじん 生姜 ねぎ もやし にんにく 玉葱 キャベツ コーン缶	662	26日(月) マチェリジョル ショブシバジ クラブジャム
					24.3	
28 水	牛乳 ぶどうパン 米粉のクリームシチュー フレンチサラダ りんごケーキ	鶏肉 鶏卵 牛乳 調理用乳 生クリーム(鶏から)	ぶどうパン じゃが芋 米粉 砂糖 小麦粉 米油 バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム セロリ グリンピース キャベツ コーン きゅうり りんご りんごジュース	679	26日(月) マチェリジョル ショブシバジ クラブジャム
					22.9	
29 木	牛乳 ゆかりごはん 芋煮 野菜と海藻のピリ辛和え	豚肉 生揚げ ツナ缶 牛乳 わかめ 糸寒天(かつお節)	米 こんにゃく 里芋 砂糖 米油	三つ葉 ほうれん草 にんじん 生姜 大根 舞茸 ねぎ もやし	611	26日(月) マチェリジョル ショブシバジ クラブジャム
					19.7	
30 金	牛乳 かわりマーボー丼 春雨スープ	豆板醤 豚肉 大豆ミート 生揚げ 味噌 牛乳(鶏から)	米 砂糖 春雨 でん粉 米油 ごま油	にら にんじん 小松菜 にんにく 干し椎茸 ねぎ 玉葱 だしご 白菜 もやし さくらげ 生姜	630	26日(月) マチェリジョル ショブシバジ クラブジャム
					27.7	

※ 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。