

# 11月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質	
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
4	火	○	切り干しごはん 焼きししゃも 呉汁	油揚げ 豚肉 みそ 大豆 卵 マヨネーズ 牛乳 シソ	米 こんにゃく 油 ごま じゃがいも	人参 小松菜 切り干し大根 大根 葱	608kcal 31.2g	
5	水	○	ご飯 四川豆腐 野菜のナムル	豆腐 豚肉 牛乳	米 上白糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 ほうれん草 葱 もやし 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸	621kcal 25.6g	
6	木	○	干草うどん スイートポテト	豚肉 油揚げ たまご 牛乳 クリーム	さつまいも 上白糖 はちみつ バター	人参 小松菜 大根 干し椎茸 白菜 葱	684kcal 24.2g	
7	金	○	鶏ごぼうピラフ イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 パルメザンチーズ	米 じゃがいも パン粉 油 バター	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 ごぼう 玉葱 もやし	587kcal 21.8g	
10	月	○	ガーリックライス ほうれん草のたまご焼き ミネストローネ	ベーコン 豚肉 たまご いんげん豆 牛乳	米 上白糖 じゃがいも スパゲッティ バター 油	人参 ほうれん草 トマト缶 にんにく 玉葱 キャベツ	694kcal 25.2g	
11	火	○	みそラーメン 炒めメンマ みかん	豚肉 みそ 牛乳	蒸し中華麺 上白糖 油 ラード ごま油	人参 しなちく みかん 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜	627kcal 23.5g	
12	水	○	中華菜めし 豆腐のスープ煮	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 上白糖 片栗粉 油	青梗菜 人参 小松菜 白菜 玉葱 干し椎茸 筍 にんにく 生姜 しめじ	594kcal 24.8g	
13	木	○	ご飯 ぶりの照り焼き 豆腐のすまし汁 野菜の甘酢	ぶり 豆腐 牛乳	米 片栗粉 上白糖	人参 小松菜 生姜 大根 えのきたけ キャベツ きゅうり	585kcal 24.4g	
14	金	○	スパイシーミートサンド コーンシチュー ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳 パルメザン アガー	丸パン じゃがいも 油 上白糖 薄力粉 バター	人参 生姜 にんにく 玉葱 とうもろこし(ホールの) ぶどうジュース	698kcal 25.9g	
17	月	○	スパゲティナポリタン コールスローサラダ りんご	ベーコン ウィンナー パルメザン 牛乳	上白糖 スパゲッティ 油 オリーブ油	人参 青ピーマン 玉葱 りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	593kcal 21g	
18	火	○	ご飯 いかのマネズ 焼き 吉野汁 きんぴらごぼう	いか みそ 鶏肉 牛乳 油揚げ さつまいも	米 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 上白糖 マネズ 油 ごま	人参 小松菜 大根 葱 しめじ ごぼう れんこん	652kcal 26.9g	
19	水	○	揚げパン 練馬産キャベツのスープ ジャーマンポテト	きな粉 豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	ミルク グラニュー糖 じゃがいも 油 バター	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	661kcal 24.1g	
20	木	○	秋のかおりご飯 かき玉汁 野菜の磯あえ	鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご 牛乳 のり	米 さつまいも 上白糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 ほうれん草 しめじ 干し椎茸 葱 キャベツ	575kcal 22.6g	
21	金	○	チキンカレー 福神漬け ひじきサラダ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ひじき クリーム	米 麦 じゃがいも 油 バター 薄力粉 上白糖 中ざら糖	人参 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 もやし 福神漬け	699kcal 20.5g	
22	土	ジョア	五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉ポンチ	豚肉 うすら卵 ジョア	蒸し中華麺 上白糖 油 片栗粉 冷凍白玉 ごま油	人参 青梗菜 白菜 生姜 筍 にんにく 玉葱 干し椎茸 もやし 缶詰(みかん・パイナップル・桃)	667kcal 24g	
25	火		<b>振替休業日</b>					
26	水	○	豚キムチ丼 中華スープ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 片栗粉 油	人参 なら 青梗菜 もやし 葱 玉葱 にんにく 白菜 キムチ 大根 しめじ	584kcal 23.8g	
27	木	○	ご飯 鮭の塩焼き 生揚げのみそ汁 わかめの酢の物	鮭 生揚げ みそ 牛乳 カットわかめ	米 じゃがいも 上白糖	人参 ごぼう 大根 葱 きゅうり キャベツ	613kcal 32.7g	
28	金	○	えびクリームライス ツナドレサラダ	鶏肉 えび ツナ缶 牛乳 生クリーム	米 薄力粉 油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム もやし きゅうり	611kcal 21.2g	

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

## 11月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	631	24.6	30%	347	2.2	231	0.30	0.47	15	4.4	2.7
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満