

# 11月の献立表

平成28年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			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		
1	火	○	昆布ごはん すいとん	豚肉 油揚げ 鶏肉 刻み昆布 牛乳	米 麦 砂糖 薄力粉 白玉粉 油	人参 小松菜 干し椎茸 大根 ごぼう 葱	565kcal 19.4g	
2	水	○	～オリンピック・パラリンピック 世界のメニュー フランス～ ガーリックフランス ポトフ ぶどう	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	ワトワソバソ じゃがいも マーガリン 油	人参 玉葱 キャベツ ぶどう	583kcal 21.6g	
3	木		文化の日					
4	金	○	チキンカレー じゃこサラダ	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター ごま ごま油	人参 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 りんご もやし	697kcal 21.7g	
7	月	○	中華菜めし ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なたと 牛乳	米 砂糖 ウェーブワンタン 油	青梗菜 人参 もやし 干し椎茸 筍 生姜 にんにく キャベツ 葱	562kcal 20.1g	
8	火	○	ごはん ほっけ みそけんちん汁 白菜づけ	ほっけ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 油	人参 ごぼう 大根 葱 白菜 きゅうり	588kcal 27.7g	
9	水	○	揚げパン キャベツのクリームスープ ぶどう	きな粉 ベーコン 豚肉 牛乳 生クリーム 調理用牛乳	マーガリン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 油 バター	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム ぶどう	699kcal 22.6g	
10	木	○	ゆかりごはん ジャボ肉ソウマイ 広東スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 きび 片栗粉 シュウマイの皮 ごま油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 生姜 葱 筍 白菜	642kcal 26.4g	
11	金	ショア	～～ 140周年お祝いメニュー ～～ ちらしずし 鶏の照り焼き 吉野汁	えび たまご 刻み海苔 鶏肉 油揚げ ショア(いちご)	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 油	人参 さやえんどう 小松菜 しめじ 葱 かんぴょう 干し椎茸 生姜 七厘 大根	586kcal 26.6g	
14	月	○	塩野菜ラーメン ぎすけ煮	豚肉 なたと 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 青梗菜 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ もやし 葱	625kcal 25.1g	
15	火	○	ゆうやけごはん ほうれん草のたまご焼き 大根のみそ汁	鶏肉 たまご 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま 油	人参 ほうれん草 玉葱 大根 葱	606kcal 27.4g	
16	水	○	ホイコーロー丼 塩ナムル	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱 もやし	576kcal 20.4g	
17	木	○	ツナコーントースト ミネストローネ みかん	ツナ いんげん豆 ベーコン 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも マーガリン 油	人参 トマト缶 コーン 玉葱 にんにく キャベツ みかん	607kcal 20.7g	
18	金	○	～練馬区推奨アレルギーフリーの給食メニュー～ かみかみドライカレー コールスローサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 砂糖 油	人参 きゅうり コーン にんにく 生姜 干しぶどう ごぼう 玉葱 キャベツ	659kcal 20.8g	
21	月	○	キムチチャーハン 春雨スープ りんご	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 春雨 油 ごま	人参 青ピーマン 青梗菜 にんにく 白菜 キムチ 玉葱 りんご	560kcal 18.5g	
22	火	○	ごはん 鮭の香味焼き 臭たくさんみそ汁 野菜のからししょうゆ	鮭 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 小松菜 葱 生姜 大根 キャベツ	579kcal 28.9g	
23	水		勤労感謝の日					
24	木	○	ぶどうパン マカロニグラタン ジュリエントスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 調理用牛乳 生クリーム チーズ	ぶどうパン マカロニ 薄力粉 油 バター	人参 さやいんげん 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ	689kcal 25.7g	
25	金	○	鶏ごぼうごはん 焼きししゃも 沢煮椀	鶏肉 豚肉 牛乳 ししゃも	米 麦 こんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 大根 筍 葱 干し椎茸	568kcal 26.1g	
28	月	○	麻婆豆腐丼 海藻サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 にら きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 筍 葱 もやし	605kcal 23.8g	
29	火	○	チキンライス ABCスープ みかん	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 マカロニ じゃがいも 油 バター	トマト缶 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリビー ス みかん	578kcal 18.1g	
30	水	○	千草うどん ちくわの磯部揚げ	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳 あおのり	薄力粉 油	人参 小松菜 大根 干し椎茸 白菜 葱	605kcal 24.7g	

★ 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	606	23.3	29%	334	1.8	215	0.34	0.48	25	4.1	2.9
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18～32	全体の25～30%			140～420					