

家庭数		平成25年度11月の献立		練馬区立石神井台小学校		
日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	たんぱく質
1	金	牛乳 フレンチトースト 果物 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 たまご みそ 鶏肉 豆腐 えび	食パン 砂糖 米油 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 竹のこ 人参 玉ねぎ グリーンピース 果物	579 27.1
4	月	文化の日振替休日				
5	火	牛乳 キムチチャーハン ニラ玉スープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	米 米油 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく 生姜 ピーマン 人参 ねぎ 白菜キムチ 玉ねぎ 干し椎茸 にら 果物	572 20.0
6	水	牛乳 マーガリンパン 魚のフライ かぶのスープ ミントマト	牛乳 鮭 たまご ベーコン 鶏肉	マーガリンパン 米油 小麦粉 パン粉 でん粉	にんにく 人参 かぶ 玉ねぎ ミントマト	613 27.6
7	木	牛乳 中華丼 お誕生日デザート	牛乳 豚肉 いか えび うずらたまご 寒天	米 米油 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 人参 竹のこ 黄桃 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 もやし チンゲン菜	603 21.6
8	金	牛乳 ピザバーガー バミセリスープ 果物	牛乳 ベーコン ロースハム チーズ 鶏肉	胚芽パン 米油 じゃがいも バミセリ	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく 人参 キャベツ 果物	576 24.5
11	月	牛乳 ご飯 焼きししゃも 肉じゃが 白菜の生姜醤油	牛乳 ししゃも 豚肉	米 米油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース 白菜 ほうれん草	605 27.5
12	火	牛乳 ツナライス ミネストローネ	牛乳 ツナ ベーコン いんげん豆	米 米油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ にんにく トマト キャベツ	576 18.8
13	水	牛乳 ぶどうパン 蒸し鶏チリソース 青のりポテト 野菜炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 青のり	ぶどうパン 米油 じゃがいも ごま油 砂糖 春雨 バター	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 竹のこ	614 25.2
14	木	牛乳 ご飯 まぐろのごまみそだれ 豚汁 塩きゅうり	牛乳 まぐろ みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 でん粉 米油 ごま油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり	600 27.0
15	金	牛乳 塩ラーメン フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 なた ヨーグルト	蒸し中華麺 バター 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし キャベツ コーン みかん パイン もも りんご	612 22.4
18	月	牛乳 菜めし いかのさらさ揚げ 白菜汁	牛乳 いか 鶏肉	米 ごま でん粉 米油	干し椎茸 人参 大根 白菜 ねぎ しめじ	561 21.9
19	火	牛乳 ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 米油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	687 19.1
20	水	牛乳 コッペパン いちごジャム 大豆入りシチュー 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 わかめ	コッペパン いちごジャム 米油 バター じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり	606 20.7
21	木	牛乳 ご飯 昆布の佃煮 ぎせい豆腐 野菜のみそ汁	牛乳 昆布 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ 鰹節 みそ	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	生姜 人参 干し椎茸 グリンピース 玉ねぎ しめじ ねぎ	612 26.1
22	金	牛乳 ミルクパン 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 果物	牛乳 たら みそ ベーコン	ミルクパン マヨネーズ バター じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく 果物	606 27.4
25	月	牛乳 茶めし おでん キャベツのおかかあえ	牛乳 焼き竹輪 昆布 さつま揚げ かつお節 つみれ うずらたまご がんもどき	米 砂糖 じゃがいも ちくわ麩	人参 こんにゃく 大根 キャベツ もやし	560 22.3
26	火	牛乳 マーボー豆腐丼 野菜のじゃこあえ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 でん粉	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 ねぎ にら もやし キャベツ 小松菜	588 22.9
27	水	牛乳 シナモントースト 果物 ブロッコリーのクリーム煮	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	食パン マーガリン グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 果物	615 20.7
28	木	牛乳 ご飯 さばの文化干し焼き 五色煮 白菜のゆかりあえ	牛乳 さば 豚肉	米 米油 じゃがいも 砂糖	人参 干し椎茸 玉ねぎ コーン いんげん 白菜	636 22.8
29	金	牛乳 ダイスチーズパン カリフラワーのマリネ スパニッシュオムレツ	牛乳 たまご ウィンナー	ダイスチーズパン 砂糖 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー もやし 人参	592 26.0
30	土	牛乳 チキンライス 野菜とたまごのスープ	牛乳 鶏肉 たまご	米 バター じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリーンピース にんにく ほうれん草	585 19.4

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
 ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。