

家庭数

平成26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 たんぱく質
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	
3	月	文化の日				
4	火	牛乳 キムチチャーハン ニラたまスープ 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 でん粉	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	576 19.3
5	水	牛乳 ご飯 さんまの生姜煮 みそ汁 キャベツのゆかりあえ	牛乳 さんま みそ わかめ 生揚げ	米 米油 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	637 25.6
6	木	牛乳 五目あんかけそば フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか うずらたまご ヨーグルト	蒸し中華麺 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 もやし 白菜 玉ねぎ 人参 竹のこ 干し椎茸 チンゲン菜 パイン みかん もも りんご	644 25.2
7	金	牛乳 ご飯 まぐろのごまみそだれ 野菜碗 もやしの辛み炒め	牛乳 まかじき みそ 鶏肉 豆腐	米 米油 でん粉 ごま油 砂糖	人参 大根 白菜 えのきたけ ねぎ 小松菜 きゅうり	576 25.5
10	月	牛乳 茶めし おでん 舟きゅうり	牛乳 昆布 さつま揚げ 焼き竹輪 うずらたまご つみれ 揚げボール がんもどき	米 じゃがいも ちくわ麩	人参 大根 もやし こんにやく きゅうり	576 23.8
11	火	牛乳 四川豆腐丼 華風大根 果物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 竹のこ ねぎ チンゲン菜 大根 干し椎茸 果物	580 21.9
12	水	牛乳 マーガリンパン 魚のフライ ポテトスープ ポイルブロッコリー	牛乳 メルルーサー たまご ベーコン いんげん豆	マーガリンパン 米油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	にんにく 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ ブロッコリー	616 27.9
13	木	牛乳 ご飯 じゃこのふりかけ 厚焼きたまご 春雨スープ	牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン 豚肉 たまご 青のり	米 ごま でん粉 米油 砂糖 緑豆春雨 ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 干し椎茸	602 24.3
14	金	牛乳 ご飯 ハッシュドポーク(大豆入り) キャベツのマリネ	牛乳 豚肉 大豆	米 米油 パター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン トマトピューレ キャベツ きゅうり グリンピース	627 18.7
17	月	牛乳 ご飯 さわらのカレー焼き 生揚げの煮物 かぶの甘酢漬け	牛乳 さわら 豚肉 生揚げ	米 砂糖 じゃがいも	生姜 人参 干し椎茸 こんにやく 玉ねぎ いんげん かぶ	670 31.1
18	火	牛乳 ツナライス 肉団子入り野菜スープ	牛乳 ツナ 豚肉 豆腐	米 ごま でん粉 米油 ごま油 緑豆春雨	人参 玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 ねぎ 干し椎茸 もやし ねぎ 白菜	581 22.9
19	水	牛乳 シナモントースト ボルシチ(豆入り) 果物	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆	食パン マーガリン 米油 グラニュー糖 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ グリンピース 果物	585 22.0
20	木	牛乳 ご飯 さばの竜田揚げ 豚汁 白菜のおかかあえ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	米 米油 小麦粉 じゃがいも でん粉	ごぼう 大根 人参 こんにやく ねぎ 白菜 もやし	631 26.6
21	金	牛乳 ピザバーガー コーンとたまごのスープ	牛乳 ベーコン チーズ ロースハム 鶏肉 たまご	胚芽パン 米油 じゃがいも でん粉	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 キャベツ ねぎ チンゲン菜 コーン	576 25.2
24	月	勤労感謝の日 振替休日				
25	火	牛乳 炒り豆腐丼 野菜のナムル	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 かつおぶし 焼きのり	米 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし 小松菜 にんにく 生姜	586 27.3
26	水	牛乳 ダイスチーズパン ミニトマト カリフラワーのクリーム煮	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	ダイスチーズパン 米油 バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー グリンピース ミニトマト	630 26.1
27	木	牛乳 菜めし 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも 豚肉	米 米油 砂糖 じゃがいも でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 こんにやく グリンピース	624 25.3
28	金	牛乳 チリドッグ フライドポテト 野菜炒め	牛乳 ウィナー 豚肉	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 竹のこ	590 21.2
29	土	ジョア ご飯 ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 じゃがいも 米油 パター 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり	643 18.8

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。