

# 11月 献立表

平成27年

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	○	ご飯 わかさぎの変わりソース 豆腐とわかめのみそ汁 磯香和え	絹ごし豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ かつお加工品 (削り節) わかさぎ わかめ きざみのり 牛乳	米 でんぷん 薄力粉 上白糖 米ぬか油 米白絞 油	小松菜 にんじん 玉葱 ねぎ もやし	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g
4	水	○	中華ごはん 中華スープ ナムル	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 ごま油 米ぬか油 白いりごま	にんじん チンゲン菜 小松菜 干し椎茸 たけのこ グリン ピース 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし もやし しょう が にんにく(りん茎)	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.5 g
5	木	○	ご飯 擬製豆腐 大根と青菜のみそ汁	豚肉 押し豆腐 鶏卵 かつお加工品(削り節) 赤色 辛米みそ 淡色辛米みそ ひじき 牛乳	米 三温糖 でんぷん 米ぬか油	にんじん ほうれん草 ねぎ 大根 えのきたけ	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19 g 食塩相当量 3 g
6	金	○	カレーライス カラフルサラダ	豚肉 わかめ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく (りん茎) 玉葱 グリンピース 大根 きゅうり コーン	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
9	月	○	ご飯 白肉じゃが 小松菜とじゃこのソテー	豚肩肉(脂身付き) ち りめんじゃこ 牛乳	米 細の目こんにやく じゃが いも 上白糖 米ぬか油	にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 グリンピース	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g
10	火	○	ご飯 ジャガ芋と豚肉の金平煮 石狩汁(じゃが芋なし)	豚肉 しろさけ 淡色辛米 みそ 木綿豆腐 牛 乳	米 じゃがいも こんにやく 上白糖 キャノーラ油(揚げ油) ひまわり油 白いりごま	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう 玉葱 大根 ねぎ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.7 g
11	水	○	シナモントースト 秋味シチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム 調理用乳	食パン 上白糖 じゃがいも さつまいも 小麦粉 マーガ リン 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく(りん茎) 玉葱 ぶなしめじ グリ ンピース	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.4 g
12	木	○	鶏きのこうどん 大学芋	油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 か つお加工品(かつお節) 牛 乳	うどん こんにやく さつまい も 上白糖 水あめ 米 ぬか油 米白絞油 黒いりごま	にんじん こまつな 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ なめこ ねぎ 大根	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
13	金	○	中華風親子丼 豆腐とわかめのスープ	鶏肉 鶏卵 絹ごし豆 腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん ごま油	にんじん しょうが えのき たけ 玉葱 干し椎茸 とうもろこし グリンピース ねぎ	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.1 g
16	月	○	さんまの蒲焼き丼 おひたし 大根のみそ汁	さんま 粉かつお 木綿豆腐 かつお加工品(削り節) 赤色 辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 米ぬか油 白いりごま	小松菜 にんじん しょうが だいこん ねぎ	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3 g
17	火	○	ポモボーロ フルーツサラダ	豚肉 レンズまめ(乾) 牛乳	スパゲティ 上白糖 オ リーブ油 米ぬか油	トマト(缶詰) にんじん にんにく (りん茎) しょうが 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ きゅうり とうもろこし みかん (缶) パイン(缶)	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21 g 食塩相当量 1.7 g
18	水	○	茶めし おでん 野菜の辛味和え	かつお削り節 一口さつま揚げ 揚げボール つみれ 焼き竹輪 一口がんとどき うずら卵 油 揚げ 結び昆布 牛乳	米 米粒麦 こんにやく 上白糖 じゃがいも 竹輪ふ	にんじん 小松菜 大根 キャベツ	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.2 g
19	木	○	ホイコーロー丼 広東スープ	豚肉(脂身付き) 赤色辛米み そ 絹ごし豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 で んぷん 米ぬか油 白 いりごま ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲン 菜 ねぎ にんにく(りん茎) キャベツ しょうが 干し椎茸 たけのこ(ゆで) はくさい	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3 g
20	金	○	ご飯 豆腐の旨煮 野菜のごまみそ和え	鶏肉 木綿豆腐 赤色辛米みそ 牛乳	米 三温糖 上白糖 米 ぬか油 白すりごま	にんじん 小松菜 玉葱 グリンピース キャベツ	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
24	火	○	ご飯 ししゃもの紅葉揚げ 実だくさんみそ汁	かつお削り節 赤色辛米み そ 淡色辛米みそ 木綿 豆腐 ししゃも あお のり 牛乳	米 薄力粉 こんにやく じゃがいも 米ぬか油 米 白絞油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 もやし	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.3 g
25	水	○	ツナポテトトースト 根菜ポトフ 花みかん	ライトツナフレーク ベーコン 鶏肉 大豆(国産、乾) ピザ用チーズ 牛乳	食パン じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油	にんじん 玉葱 にん にく(りん茎) キャベツ 大 根 かぶ みかん	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3 g
26	木	○	キャロットライス お豆のキッシュ わかめスープ	ベーコン 大豆 レンズ まめ 鶏卵 鶏肉 調理用乳 生クリーム チーズ わかめ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 白いりごま 米ぬか油	にんじん 青ピーマン 玉葱 しょうが ねぎ も やし	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.5 g
27	金	○	ブルコギ丼 もやしと春雨のスープ	豚肉 コチュジャン 鶏肉 わかめ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 国 産春雨 ごま油 白いり ごま 米ぬか油	にら にんじん 玉葱 しょうが にんにく(りん茎) りんご もやし	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
28	土	○	あぶたま丼 かぼちゃのみそ汁	かつお削り節 油揚げ 焼 き竹輪 鶏卵 赤色辛米 みそ 淡色辛米みそ 牛 乳	米 上白糖	にんじん かぼちゃ 玉葱 干し椎茸 グリンピース ねぎ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.6 g