



11月のこんだて表



平成 28年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
1	火	○	まいたけご飯 群馬県の郷土料理 キャベツのおかか炒め こしね汁	鶏肉、豚肉、油揚げ おかか、木綿豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳	米、じゃがいも こんにやく、ひまわり油	にんじん、こまつな、まいたけ キャベツ、ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	575 20.6 卵類
2	水	○	親子丼 野菜のピリ辛炒め 果物(みかん)	鶏肉、たまご、牛乳	米、砂糖、ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、みかん	588 24.2 いも類
3	木		文化の日				
4	金	○	もみじご飯 五目きんぴら いわしのつみれ汁	鶏肉、豚肉、さつま揚げ いわしすり身、白みそ 赤みそ、牛乳	米、こんにやく、砂糖 でんぷん、ひまわり油 白いりごま	にんじん、こまつな、ごぼう しょうが、ねぎ、だいこん 干しいたけ、ねぎ	558 24.6 豆類
7	月	○	あんかけ焼きそば 華風大根	豚肉、えび、うずら卵 牛乳	蒸し中華めん、砂糖 でんぷん、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、はくさい、もやし セロリ、だいこん	601 24.7 果物類
8	火	○	麦ご飯 いかの香味焼き かつおたくあん いい歯の日 根っこ野菜のごまキムチ汁	豚肉、いか、おかか 油揚げ、木綿豆腐 赤みそ、白みそ、牛乳	米、おおむぎ、じゃがいも ごま油、ひまわり油 白いりごま、白すりごま	にんじん、こまつな、だいこん にんにく、ねぎ、ごぼう、はくさい 刻みたくあん、白菜キムチ	580 28.9 きのご類
9	水	○	レーズンシナモンロール ポトフ レモンドレサダ	豚肉、ウインナー 牛乳	ぶどうパン、じゃがいも 砂糖、ひまわり油 マーガリン(乳不使用)	にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、玉ねぎ、にんにく キャベツ、セロリ、レモン汁	678 24.0 藻類
10	木	○	きのこ豚丼 野菜のおかか和え 果物(梨)	豚肉、おかか、牛乳	米、砂糖、こんにやく でんぷん、ひまわり油 白いりごま	にんじん、こまつな、しょうが にんにく、玉ねぎ、しいたけ しめじ、もやし、キャベツ、なし	596 24.2 小魚類
11	金	○	ひじきご飯 大豆とじゃこの揚げ煮 生揚げの味噌汁	鶏肉、生揚げ、油揚げ 大豆、白みそ、赤みそ ひじき、わかめ 牛乳、ちりめんじゃこ	米、こんにやく、砂糖 でんぷん、じゃがいも ひまわり油、米白絞油 白いりごま	にんじん、こまつな、干しいたけ だいこん	622 24.9 野菜類
14	月	○	きのこクリームスパゲッティ ブロッコリーのサラダ	ベーコン、ハム、鶏肉 牛乳、粉チーズ 生クリーム、牛乳	スパゲッティ、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ひまわり油、バター	にんじん、生パセリ、ブロッコリー にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム しめじ、えのき、キャベツ とうもろこし	657 23.6 藻類
15	火	○	青大豆と昆布のご飯 めひかりの唐揚げ 根菜たっぷり味噌汁	青大豆、油揚げ、白みそ 赤みそ、刻み昆布 牛乳、めひかり	米、こんにやく、砂糖 でんぷん、小麦粉 じゃがいも、米白絞油	にんじん、こまつな、干しいたけ しょうが、だいこん、かぶ ごぼう	609 25.0 果物類
16	水	○	ご飯 ホイコーロ 練馬産キャベツ 中華風コンスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐 テンメンジャン たまご、牛乳	米、でんぷん ひまわり油	にんじん、青ピーマン、しょうが にんにく、キャベツ、ねぎ とうもろこし	623 27.9 きのご類
17	木	○	キーマカレーライス 青菜とコーンの和風炒め	豚肉、大豆、牛乳	米、おおむぎ、小麦粉 中ざら糖、ひまわり油 バター	にんじん、こまつな、にんにく しょうが、玉ねぎ、もやし とうもろこし	610 21.2 魚介類
18	金	○	ご飯 鮭の塩焼き 山形県の郷土料理 はりはり漬け いも煮	豚肉、鮭 牛乳、こんぶ	米、砂糖、さといも こんにやく	にんじん、切干しいたけ、きゅうり ねぎ、干しいたけ	580 27.3 緑黄色野菜類
21	月	●	ミルクパン さつまいもシチュー 野菜とツナのソテー ミルクコーヒー	鶏肉、ツナ ミルクコーヒー 牛乳、生クリーム	ミルクパン さつまいも、小麦粉 ひまわり油、バター	にんじん、生パセリ、こまつな 玉ねぎ、セロリ、キャベツ	631 21.2 藻類
22	火	○	本格マーボー豆腐丼 豆もやしのサラダ 果物(りんご)	豚肉、ハム テンメンジャン 木綿豆腐、牛乳	米、おおむぎ 砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、こねぎ、しょうが にんにく、ねぎ、干しいたけ だいたもやし、きゅうり、りんご	637 26.4 種実類
23	水		勤労感謝の日				
24	木	○	ご飯 さんまのしょうが煮 五目豆 大根とわかめの味噌汁	鶏肉、さんま、油揚げ 大豆、焼き竹輪、赤みそ 白みそ、牛乳、生わかめ	米、砂糖、こんにやく	にんじん、玉ねぎ、しょうが ごぼう、だいこん、ねぎ	669 29.3 緑黄色野菜類
25	金	○	ご飯 鶏肉の一味焼き 野菜の塩昆布和え 北海道の郷土料理 どさんこ汁	鶏肉、豚肉、絹ごし豆腐 白みそ、牛乳、塩昆布	米、砂糖、じゃがいも ごま油、ひまわり油 バター	にんじん、しょうが、にんにく ねぎ、だいこん、きゅうり 玉ねぎ、とうもろこし	590 23.5 乳類
28	月	○	わかめご飯 がんも野菜の煮物 もやしのピリ辛炒め	豚肉、京がんも 油揚げ、牛乳	米、砂糖、こんにやく じゃがいも、ひまわり油	にんじん、しょうが、玉ねぎ もやし	630 24.6 卵類
29	火	○	ご飯 ぶりの幽庵焼き 野菜の辛味和え 塩豚汁	豚肉、ぶり 絹ごし豆腐、牛乳	米、こんにやく じゃがいも、ひまわり油	こまつな、にんじん、はくさい しょうが、ごぼう、だいこん ねぎ、ゆず果汁	606 25.7 乳類
30	水	○	ガーリックフランス ボルシチ りんごゼリー	豚肉、牛乳、生クリーム	ソフトフランスパン じゃがいも、砂糖 マーガリン、ひまわり油	生パセリ、にんじん、にんにく セロリ、玉ねぎ、キャベツ 赤かぶ、りんごジュース	627 20.1 豆製品類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のくだものは2日(水)みかん、10日(火)梨、22日(火)りんごを予定しています。

学校給食摂取基準	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
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
11月の平均基準量	613	24.6	21.7(32)	332	2.1	265	0.41	0.54	26	4.3	2.7
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満