

11月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)
3	月		文化の日				
4	火	○	かやくご飯・菊花和え 田舎汁	牛乳 油揚げ 焼き竹輪 鶏肉 生揚げ	米 米サラダ油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 グリンピース 大根 菊のり もやし ほうれんそう しめじ 小松菜 ながねぎ	597 23.0
5	水	○	揚げパン・味噌ワタンスープ 果物	牛乳 きな粉 豚肉 みそ	パン ごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 ワタンの皮	にんじん キャベツ もやし ホールコーン ながねぎ 果物	604 21.9
6	木	○	ご飯・鶏肉と凍り豆腐の卵とじ 野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵	米 ごま	にんじん たけのこ たまねぎ こんにゃく グリンピース もやし ほうれんそう しらたき	619 26.1
7	金	○	ご飯・魚の生姜煮 せんべい汁	牛乳 さごし 豚肉 鶏肉	米 南部せんべい	にんじん 大根 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ながねぎ	664 29.2
10	月	○	磯おこわ・金時汁 焼きりんご	牛乳 鶏肉 昆布 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 米サラダ油 さつまいも バター グラニュー糖	にんじん こんにゃく 大根 小松菜 ながねぎ りんご	624 19.0
11	火	○	ミルクパン・きのこのキッシュ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 生クリーム チーズ いんげん豆	パン 米サラダ油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム 干し椎茸 セロリ ホールトマト	690 31.1
12	水	○	ご飯・鯖の文化干し こんにゃく田楽・沢煮椀	牛乳 鯖の文化干し みそ	米	こんにゃく たけのこ 小松菜 にんじん 大根 干し椎茸	658 23.1
13	木	○	麻婆豆腐丼 バンサンスウ	牛乳 豚肉 豆腐 ボンレスハム	米 米サラダ油 ごま油	ながねぎ もやし にんじん きゅうり	625 24.4
14	金	○	ご飯・ポテのたこ揚げ 五目汁	牛乳 ベーコン たこ 卵 青海苔 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 米サラダ油 バター ポテトフレーク 小麦粉	ながねぎ 紅生姜 小松菜 にんじん 大根 しめじ 白菜	706 24.4
17	月	○	サーモンクリームスパゲティ きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ホールコーン グリンピース	732 28.8
18	火	○	豆腐そぼろ丼 えのきだけのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	米 米サラダ油 ごま油 ごま じゃがいも	にんじん 干し椎茸 たけのこ ながねぎ グリンピース 大根 えのきだけ	592 24.3
19	水	○	<練馬キャベツの日> ご飯・回鍋肉 わかめスープ・果物	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ ボンレスハム	米 米サラダ油 ごま ごま油	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ 干し椎茸 ピーマン もやし ながねぎ 生姜 果物	615 20.9
20	木	○	ビーンズドライカレー 青海苔ポテト	牛乳 豚肉 大豆 青海苔	米 バター 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	681 25.0
21	金	○	ツナトースト 春雨スープ・プチトマト	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 豆腐	パン マヨネーズ 春雨 米サラダ油 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ チンゲンサイ 白菜 ながねぎ プチトマト	609 24.3
24	月		振替休日				
25	火	○	ご飯・じゃがいものそぼろ煮 こんにゃくの金平	牛乳 豚肉 鶏肉	米 米サラダ油 ごま油 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース さやいんげん	656 21.7
26	水	○	クリームチーズコッペ ボルシチ・もやしのソテー	牛乳 クリームチーズ ベーコン 豚肉 生クリーム	パン メープルシロップ 米サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ もやし ピーマン	21.9 591
27	木	○	わかめご飯・松風焼き ちゃんこ汁	牛乳 わかめ 豚肉 卵 鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ かまぼこ	米 パン粉 ごま ごま油	ながねぎ 干し椎茸 にんじん 白菜 大豆もやし 小松菜	639 30.2
28	金	○	ごまご飯・わかさぎフライ 中華すいとん	牛乳 わかさぎ 豚肉	米 ごま 米サラダ油 米白絞油 春雨 白玉 ごま油 でんぷん	にんじん 干し椎茸 白菜 ながねぎ	634 21.4

★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。野菜はすべて加熱処理してあります。