11月 献立表

平成28年度 練馬区立南が丘小学校

	n00	41_			平成28年度	練馬区立南が丘小学校	- 1 - 1 - 12
日	曜日	牛乳	献立名	赤∶血や肉、骨や歯を作る	<u>おもな食品とはたらき</u> 黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	火		ごまごはん わかさぎの南蛮漬け 白菜スープ	牛乳 わかさぎ ベーコン	こめ いりごま かたくり粉 上白糖 (揚げ油)米白絞油(回目) 米ぬか油	ねぎ にんじん チンゲンツァイ 白菜 セロリー 玉ねぎ	559 17.5
2	水		コッペパン 森のキッシュ ポトフ	牛乳 ベーコン たまご 調理乳 生クリーム チーズ ベーコン 豚肉 ウィンナー	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米ぬか油	にんじん 玉ねぎ ほんしめ 椎茸 マッシュルーム にんじん パセリ にんにく キャベツ 玉ねぎ (セロリー)	679 31.6
3	木						
4	金		さつま芋ごはん ^{しるみざかな やさい} 白身魚の野菜あんかけ 野菜すいとん	牛乳 だし昆布 ホキ 鶏肉 (かつお節)	こめ さつまいも いりごま 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 トック	にんじん たけのこ 玉葱 椎茸 えのきたけ ほんしめじ にんじん 椎茸 小松菜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	633 27.4
7	月		^{素が} 豆とごぼうのドライカレー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	こめこめ粉 米ぬか油 上白糖 米ぬか油	にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう グリンピース(セロリー) にんじん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	684 24.7
8	火		ツナチーズトーストサンド はさきめ (たもの かき 春雨スープ 果物(柿)	牛乳 ツナ缶 チーズ 鶏肉 豆腐	食パン マヨネーズ 春雨 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンツァイ ねぎ 生姜 ほんしめじ はくさい にんにく 柿	618 22.7
9	水		キムチチャーハン 舟きゅうり あっさりスープ	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉	こめ 米ぬか油 ごま油	にんじん ねぎ キムチ グリンピース きゅうり 玉葱 椎茸 小松菜 ねぎ	616 23.2
10	木		ごはん 鶏肉と凍り豆腐の卵とじ ************************************	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご (かつお節) さつま揚げ	こめ こんにゃく上白糖 こんにゃく米ぬか油 すりごま ごま油	にんじん たけのこ 玉ねぎ グリンピース ごぼう にんじん れんこん	617 26.2
11	金		ຼ	牛乳 豚肉 豚ひき肉 押し豆腐	こめ 米ぬか油 いりごま ごま油 かたくり粉 シュウマイの皮 ごま油	にんじん チンゲンツァイ もやし 生姜 もやし たけのこ にんにく れんこん 玉ねぎ 椎茸 生姜	599 23.8
14	月		ごはん 鯖の味噌煮 せんべい汁	牛乳 さば みそ 八丁みそ 豚肉 鶏肉 (かつお節)	こめ 上白糖 南部せんべいごま入り	生姜 にんじん 大根 ごぼう 白菜 ほんしめじ ねぎ	649 30
15	火		きのこのクリームスパゲティ コーンの彩りサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉モモ 調理乳 粉チーズ	スパゲティ こめ粉 オリーブ油 米ぬか油 有塩パター 上白糖 米ぬか油	にんじん玉ねぎ マッシュルーム ほんしめじ えのきたけ グリンピース にんにく(セロリー) きゅうり とうもろこし にんじん	627 22.8
16	水		ごはん 回鍋肉 ばいたん 白湯スープ	牛乳 豚肉 みそ テイメイジャン 鶏肉	こめ 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 たけのこ 椎茸 キャベツ 玉ね ぎ 白菜 ぷなしめじ にんじん ねぎ	568 21.2
17	木		ごはん 肉じゃが 野菜のアーモンド ^和 え	牛乳 豚肉 (かつお節)	こめ しらたき じゃがいも 三温糖 米ぬか油 上白糖 アーモンド	にんじん 生姜 玉ねぎ グリンピース にんじん もやし	641 19.6
18	金		ショートニングパン コーンコロッケ ^{ちんげんさい} ポイルキャベツ 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚ひき肉 たまご 調理乳 粉チーズ 鶏肉 豆腐	ジョートニング パン ま テトフレーク 薄力粉 有塩パター パン粉 (生・乾燥) (掲げ油)米白紋油(回目) 米ぬか油 かたくり粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ にんじん にんじん チンゲンツァイ にんにく 生姜 ほんしめじ	714 25.7
21	月		わかめごはん 松風焼き ちゃんこ汁	牛乳 わかめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ たまご 調理乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ (かつお)	こめ パン粉(生) 上白糖 いりごま ごま油	にんじん ねぎ 椎茸 はくさい にんじん もやし ねぎ 小松菜	625 28.8
22	火		ガーリックフランス ボルシチ ^{(たもの} 果物(みかん)	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	フランスパン(パター使用) ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 じゃがいも	パセリ にんにく パセリ にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ (セロリー) みかん	597 19.1
23	水			ehajinh to 勤労感謝の日	I	L	
24	木		ごはん 類肉の七味焼き みだくさんの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ (かつお節)	こめ 上白糖	ねぎ 生姜 にんじん 小松菜 ねぎ 大根 白菜	562 24.1
25	金		ジャージャー麺 フルーツ白玉	牛乳 みそ 豚ひき肉 寒天缶詰	蒸し中華めん 上白糖 でん粉 ごま油 米ぬか油 いりごま 上白糖 水あめ 白玉粉	にんじん もやしきゅうり 生姜 ねぎ にんにく 椎茸 たけのこ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りん ご缶	713 24.7
28	月		かおりごはん いかのチリソース ^{のきゅうじる} 利休汁	牛乳 いか 油揚げ みそ 木綿豆腐 (かつお 節)	こめ かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油 (揚げ油)米白絃油(回目) こんにゃくいりごま	青じそ にんに〈 生姜 ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ 大根	664 26.8
29	火		ジャンバラヤ きのこスープ グレープゼリー	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ゼリーの素	こめ 米ぬか油 有塩バター じゃがいも かたくり粉 米ぬか油 上白糖	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ ほんしめじ とうもろこし(セロリー) ぶどうジュ-ス	620 20.9
30	水		ごはん 家常豆腐 ^{こまつな} あぶらいた 小松菜のかき油炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	こめ 上白糖〈ず粉 ごま油 米ぬか油 いりごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん 生姜 椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく もやし ほんしめ じ	620 24.9
			食材料購入の都合により、献立を変! ()内の食材は、ダシをとるた、学校給食で使用する <u>ハム・ウインナー・</u> 今月、予定しているコッペパン・食パン・ス	:めに使われる食品です。 ベーコン等肉加工品、さつま揚げ	かまぼこ等の魚介加工品は"たま	ご不使用のもの"です。	