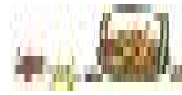




11月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき						栄養価		
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >				エネルギー	たんぱく質	
4	火	中華丼 大学芋		牛乳 豚肉 いか えび うずら卵	にんじん 青梗菜 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ もやし 白菜 玉ねぎ	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ 油 ごま油 ごま	854	27.9				
5	水	2色サンド(いちご・マーガリン) かぼちゃのシチュー オニオンドレッシングサラダ		牛乳 粉チーズ 生クリーム 脱脂粉乳 鶏肉	にんじん かぼちゃ 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	食パン 黒砂糖パン 薄力粉 砂糖 油 マーガリン バター	802	27.4				
6	木	ツナピラフ イタリアンスープ パセリポテト		牛乳 粉チーズ ツナ ベーコン 鶏肉 卵	にんじん 小松菜 パセリ 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	米 パン粉 じゃが芋 油 バター	835	31.9				
7	金	わかめごはん 豆腐団子汁 ほっけの塩焼き・おひたし		牛乳 豆腐 鶏肉 わかめごはんの素 油揚げ ほっけ	にんじん 白菜 ねぎ もやし キャベツ	米 白玉粉 いりごま	789	34.0				
10	月	ココアパン かぶとベーコンのスー ムサカ		牛乳 ピザチーズ 調理用乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ なす	ココアパン 砂糖 薄力粉 油 バター	801	30.2				
11	火	しょうがごはん 具だくさん味噌汁 キャベツの酢みそ和え・くだもの		牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん しょうが ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり くだもの	米 おおむぎ 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 ごま油	808	27.3				
12	水	チキンレンズカレー じゃこサラダ 福神漬		牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ 大根 福神漬	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 バター 油 ごま油	826	28.5				
13	木	エッグトースト マカロニスープ かぼちゃとじゃがいものサラダ		牛乳 ピザチーズ 調理用乳 卵 ベーコン ハム	にんじん ほうれん草 かぼちゃ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン マカロニ じゃが芋 砂糖 バター マヨネーズ 油	770	28.9				
14	金	さつまいもごはん 野菜と高野豆腐の煮物 ピリ辛和え		牛乳 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 にんにく もやし	米 さつまいも こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま 油	789	28.8				
17	月	ごはん・生揚げの炒め煮 野菜のおろし和え 小豆ミルクゼリー		牛乳 生クリーム 豚肉 調理用乳 生揚げ みそ かつお節 ゆで小豆	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし しめじ	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	847	34.5				
18	火	レーズンバタートースト ポークシチュー ブロッコリーサラダ		牛乳 生クリーム 豚肉	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン	ぶどうパン じゃが芋 薄力粉 砂糖 バター 油	835	28.9				
19	水	回鍋肉丼 青梗菜としめじのスープ くだもの		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	にんじん 青ピーマン 青梗菜 にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ しめじ くだもの	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 油 ごま油	791	31.4				
20	木	ごはん・肉じゃが ちくわの磯辺揚げ からし和え		牛乳 あおのり 豚肉 焼きちくわ 卵 油揚げ	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ もやし にんにく しょうが	米 じゃが芋 砂糖 こんにゃく 薄力粉 油 ごま油 ごま	833	30.2				
21	金	ピザトースト あさりのチャウダー ハニーサラダ	コ ミ ル ク	ミルクコーヒー 生クリーム 調理用乳 ピザチーズ えび ベーコン 鶏肉 あさり	青ピーマン にんじん パセリ 白菜 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム とうもろこし	食パン 薄力粉 じゃが芋 はちみつ 油 バター	813	36.0				
25	火	秋刀魚の蒲焼き丼 沢煮椀 くだもの		牛乳 鶏肉 さんま	にんじん きょうな たけのこ 干し椎茸 大根 えのき くだもの	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	811	29.0				
26	水	ゆかりごはん じゃが芋と大根のそぼろ煮 厚焼き卵		牛乳 豚肉 卵 豆腐 はんぺん	ゆかり粉 にんじん さやいんげん きょうな しょうが 玉ねぎ 大根	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま 油	795	31.3				
27	木	クリームソーススパゲッティ グリーンサラダ		牛乳 生クリーム ピザチーズ 調理用乳 ベーコン 鶏肉	にんじん ほうれん草 パセリ にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 バター 油	811	29.4				
28	金	鶏五目ごはん ごま入り味噌汁 ししゃものみりん焼き・くだもの		牛乳 ししゃも 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ くだもの	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	837	40.0				
学校栄養摂取基準		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
		820Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
練馬中平均栄養摂取量		814Kcal	31g	29%	410mg	3.2mg	6.0g	331µg	0.50mg	0.61mg	46mg	3.8g

・食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

11月の給食費の引き落としは11月17日(月)です。ご準備をお願いいたします。