2014年 11月の献立

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	油脂	エネルギーkcal たんぱく質g
4	火	○	菊花ごはん おかかあえ ごまポテト 鮭の塩焼 ゆば入りすまし汁	鮭 かつお節 ゆば	牛乳 昆布	人参 小松菜	食用菊 しいたけ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 麩	油 ごま バター	765 29.2
5	水	○	麦ご飯 くだもの マーボー豆腐 ナムル	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら ほうれん草	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ もやし 白菜 くだもの	米 麦 砂糖 でん粉	油	832 33.3
6	木	○	シナモントースト もやしサラダ きのこのつぼ焼き 春雨スープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ しいたけ もやし きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖 春雨 小麦粉 パイの皮	油 マーガリン	741 32.3
7	金	○	胚芽ごはん おひたし 煮豆 さばのカレームニエル すまし汁	鯖 かつお節 豆腐 うずら豆 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	白菜 もやし ねぎ しいたけ	米 小麦粉 砂糖	油 バター	810 33.4
10	月	○	三色ごはん 甘酢づけ わかさぎのたつたあげ 沢煮椀	豚肉 卵 油揚	牛乳 わかさぎ	人参 ほうれん草	生姜 キャベツ 大根 ねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油	907 40.3
11	火	○	アップルトースト フレンチサラダ いんげんの豆シチュー	鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり りんご	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター マーガリン	846 26.6
12	水	○	麦ごはん ごまあえ みそ汁 鮭のチャンチャン焼き	鮭 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	745 33.2
13	木	○	サフランライス キャベツとじゃがいものスープ ポークストロガノフ くだもの	豚肉	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ くだもの マッシュルーム グリンピース	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	932 31.6
14	金	○	チャーハン トマト 春巻 中華スープ	豚肉 なると 卵 豆腐	牛乳	人参 にら トマト	生姜 ねぎ たけのこ グリンピース しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 春雨でん粉 小麦粉 春巻きの皮	油	861 37.0
17	月	○	卵とじ丼 きゅうりの香味漬 吉野汁	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚 はんぺん	牛乳	人参	生姜 たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリンピース きゅうり もやし	米 砂糖 うどん でん粉	油	829 33.1
18	火	○	五目あんかけやきそば 味付うずらの卵 フルーツポンチ	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白菜 もやし パイン 黄桃 みかん 柿	中華めん 砂糖 でん粉	油	826 30.7
19	水	○	揚げパン ポトフ コーンサラダ	きなこ ベーコン 豚肉 ソーセージ	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン 白菜	パン 砂糖 じゃが芋	油	856 34.7
20	木	○	きびごはん 大根ときゅうりごま酢あえ ヘルシーハンバーグ みそ汁 トマト	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ 大根 きゅうり もやし	米 きび パン粉 砂糖 でん粉じゃが芋	油 ごま	847 32.5
21	金	○	さつまいもごはん 野菜のからしあえ さんまの生姜煮 すまし汁	さんま 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし ねぎ しいたけ	米 さつまいも 砂糖	油 ごま	856 34.1
25	火	○	麦ごはん かつおでんぶ かわりあえ みかん添え じゃがいものそぼろ煮	かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース きゅうり みかん 白菜	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま	808 30.2
26	水	○	ホワイトクリームスパゲティー 焼きりんご アーモンドサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 キャベツ きゅうり もやし りんご	スパゲティー 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	872 32.1
27	木	○	ひじきごはん ゆかり漬け きのこ入り卵焼 ふとほうれん草のすまし汁	鶏肉 油揚 豚肉 卵	牛乳 ひじき わかめ	人参 しそ ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ 大根 えのき	米 麦 砂糖 麩	油	791 34.3
28	金	○	吹き寄せごはん 磯香あえ トマト 鮭のレモン焼き 里芋のみそ汁	鶏肉 鮭 油揚 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 トマト 小松菜	しめじ しいたけ グリンピース もやし えのき ねぎ レモン	米 もち米 さといも 栗	油 バター	822 40.2

※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。

☆11月19日（水）は練馬区立の全小・中学校で一斉に練馬区内産のキャベツが給食に供給されます。本校ではポトフに練馬産のキャベツを使います。

11月23日は勤労感謝の日です。給食はいろいろな人や物が関わってつくられています。給食を支えるすべてに感謝をして給食をいただきましょう。