

# 11月のこんだて



大泉中学校

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
813kcal 37.6g 牛乳 ごはん 擬製豆腐 ごまあえ 沢煮椀	文化の日 	775kcal 29.3g 牛乳 しらすわかめごはん いも煮 みそドレッシングサラダ	867kcal 33.4g 牛乳 ミルクパン ラザニア きゃべつのスープ くだもの	853kcal 25.1g 牛乳 ひじきと舞茸のごはん トックスープ りんごとヨーグルトのケーキ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
790kcal 33.1g 牛乳 煮じゃごごはん キャベツとハムの卵焼き 豚汁	886kcal 33.8g 牛乳 サーマンクリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ	907kcal 34.5g 牛乳 コーンピラフ 豆腐のナゲット みそワタンスープ	778kcal 32.1g 牛乳 アップルトースト ポークビーンズ もやしサラダ	827kcal 33.3g 牛乳 菜飯 いかのかりん揚げ ナムル みそ汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
815kcal 33.7g 牛乳 五目うま煮丼 杏仁豆腐	866kcal 39.4g 牛乳 フィッシュバーガー ミネストローネ	847kcal 29.0g 牛乳 ジャンバラヤ イタリアンスープ スイートポテト	785kcal 31.6g 【練馬区産キャベツ使用の日】 牛乳 ごはん 家常豆腐 千草あえ くだもの	832kcal 32.9g 牛乳 五穀ご飯 さばのごまみそ焼き 野菜のおろし和え ひつつみ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
勤労感謝の日 	780kcal 27.8g 牛乳 ごはん 五目豆腐 中華サラダ	815kcal 32.0g 牛乳 キムチチャーハン 青梗菜スープ ピーチクラフト	803kcal 29.2g 牛乳 ナンカレー サウピカンサラダ みかんゼリー	768kcal 29.1g 牛乳 高野豆腐のそぼろご飯 きゃべつの甘酢和え 芋だんご汁
30(月)	 <p>都合により献立を変更する場合があります。                      ○で書かれている学年・クラスは給食がありません。                      学校納入金引き落とし日11/16(月)                      (給食費含む) 予備日11/26(木)</p>			
827kcal 31.6g 牛乳 わかめごはん 中華風あんかけ卵焼き 呉汁				



19日は練馬区産きゃべつ使用予定です

19日の回鍋肉丼に使用するきゃべつは練馬区産のものです。区内小中学校全校で地場産物を使用した給食を実施します。使用するきゃべつは食育の一環として練馬区から提供されます。

