

平成29年 11月

6つの基礎食品群とその働き

日	曜	献立名	牛乳	魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	エネルギー源になる		夕食に取り入れてほしいもの
										体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	
1	水	バーライス ポークストロガノフ フレンチサラダ 菊花みかん	○	大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳 クリーム	パセリ 人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ みかん	米 砂糖 小麦粉	バター油	魚介類		
2	木	ゆかりごはん 秋鮭のつけ焼き 野菜のごま味噌和え 塩豚汁	○	鮭 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	ゆかり 人参 小松菜	しょうが もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 納豆	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	小魚類		
6	月	ツナチーズトースト ハニーサラダ 麦入りミネストローネ	○	ツナ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	プロッコリー 人参 トマト パセリ	レモン 玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ	食パン じゃがいも はちみつ 麦	マヨネーズ油	きのこ類		
7	火	★世界の料理・韓国★ みそビビンバ トック入りわかめスープ	○	卵 鶏肉 大豆 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし にんにく しょうが 納豆	米 砂糖 トック	油 ごま ごま油	果物		
8	水	ごはん ちりめん山椒 さばの幽庵焼き 野菜のごま酢和え かぶと高野豆腐のみぞ汁	○	さば 高野豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 かぶの葉	しょうが ゆず もやし かぶ 大根	米 水あめ 砂糖	ごま	芋類		
9	木	サーモンクリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ 小松菜の蒸しケーキ	○	ベーコン 鮭 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ	油 バター オリーブオイル	果物		
10	金	キムチチャーハン 青のりポテトピーンズ にらと卵のスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 あおのり	人参 にら ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜キムチ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま ごま油	淡色野菜		
11	土	きのこカレーライス 手作り福神漬け フルーツポンチ	○	豚肉 レンズ豆	牛乳 寒天	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム しめじ りんごきゅうり なす 大根 れんこん みかん パイン 桃	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	魚介類		
13	月	麦ごはん 昆布キャベツ 生揚げのすき焼き風煮 ラ・フランス	○	豚肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ しょうが 納豆 白菜 しめじ ラフランス	米 麦 しらたき 砂糖	ごま油 ごま油	緑黄色野菜		
14	火	★郷土料理・熊本★ 高菜めし ごぼうの甘辛揚げ 太平燕	○	豚肉 卵 えび いわしうらの卵 なると	牛乳	高菜漬け 人参 青梗菜	しょうが ごぼう にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	ごま油 油 ごま	海藻類		
15	水	期末考査 1日目・2日目 (給食なし)										
16	木											
17	金	麦ごはん 和風おろしハンバーグ わさび和え 野菜のみぞ汁	○	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま	淡色野菜		
20	月	★世界の料理・アメリカ★ ジャンバラヤ マッシュポテト ABCスープ ベイクドチーズケーキ	○	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳 クリー△ クリームチーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム レモン	米 じゃがいも マカロニ 小麦粉 砂糖	バター油	豆類		
21	火	手作りワインナーフランス オニオンドレッシングサラダ クリームコーンシチュー	○	ワインナー 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	キャベツ もやし 玉ねぎ クリームコーン コーン	薄力粉 強力粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	豆製品		
22	水	★世界の料理・中国★ 【練馬産キャベツ使用日】 練馬キャベツのホイコーロー丼 広東スープ カップ杏仁	○	豚肉 味噌 豆腐	牛乳 粉寒天	人参 青梗菜 ピーマン	にんにく キャベツ 納豆 しょうが しいたけ たけのこ みかん パイン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	芋類		
24	金	麦ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 そくせきづけ 大根のみぞ汁	○	大豆 かじき 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり 大根 納豆	米 麦 砂糖 さつまいも 片栗粉	油 ごま	小魚類		
27	月	担々つけ麺 大根ときゅうりの中華漬け いが栗くん	○	味噌 豚肉 卵	牛乳 スキムミルク	人参 青梗菜	にんにく しょうが 納豆 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり 大根	中華麺 砂糖 小麦粉 さつまいも そうめん	練りごま 油 ラード ごま油 バター	緑黄色野菜		
28	火	山路ごはん 小松菜と豚肉のゆず炒め 豆腐団子汁	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しめじ しいたけ 枝豆 ゆず 大根 えのき 納豆	米 もち米 砂糖 片栗粉 白玉粉	油	種実類		
29	水	ココア揚げパン グリーンサラダ コーンチャウダー	○	ベーコン 鶏肉	牛乳	プロッコリー パセリ 人参	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ クリームコーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	豆類		
30	木	そぼろおこわ ししゃものピリ辛焼き 千草和え はたけ汁	○	鶏肉 味噌	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	しょうが 納豆 キャベツ もやし えのき 玉ねぎ ごぼう	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	緑黄色野菜		

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

* 太字の食材は練馬区産を使用予定です。

★オリンピック・パラリンピック教育の一環として

実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μ g RE	B1 mg	B2 mg	C g		
11月分平均	811	28.9	26.3	386	3	316	0.46	0.57	38	6.1	3.4
基準値	820	30 (25~40)	22.8~ 27.3	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満