

11月のこんだて



大泉中学校

☆都合により献立を変更する場合があります。
 ☆小松菜・大根・キャベツ・ほうれん草・長ネギ・白菜は練馬区内産を使用する予定です。
 ☆学校納入金引き落とし日11/15(木) (給食費含む) 予備日11/26(月)

【自分で作る朝ごはん
 コンクール作品】
 1-5川本さんの作品を給食用にアレンジさせていただきました。詳しくは、食育だよりをご覧ください。

1(木)		2(金)							
770kcal 30.4g	牛乳 ミルクパン ☆緑黄色野菜のオムレツ ツナコーンポテト ☆練馬キャベツのスープ	823kcal 31.0g	【文化の日献立】 牛乳 昆布ごはん 菊花シュウマイ 野菜のみそ汁						
5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)⑩	
805kcal 35.8g	牛乳 ごはん しらすのふりかけ 野菜と油揚げのごま和え 豚肉の三州煮	894kcal 32.5g	牛乳 四川豆腐丼 ハニーサラダ くだもの	899kcal 34.1g	牛乳 スパゲティ ミートソース りんごときゅうりのサラダ	859kcal 33.7g	【いい歯の日献立】 牛乳 きびごはん いかと大豆の かりんとがらめ ごまだれサラダ 具だくさんみそ汁	793kcal 26.8g	牛乳 バジルトースト いちごジャムサンド ペンネとキノコの クリーム煮 くだもの
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)	
863kcal 33.0g	牛乳 鶏肉の柳川風丼 もやしのからし和え じゃがバター醤油	863kcal 37.2g	牛乳 さつまいもごはん 手作りがんもどき 石持汁	中間考査 	806kcal 30.3g	牛乳 ナン、カレー カリカリポテトの ツナドレサラダ くだもの	796kcal 31.3g	【郷土食～高知県～】 牛乳 戻り鯉としょうがの 炊き込みごはん 野菜のアーモンド和え ☆ぐる煮	
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)	
824kcal 29.6g	【練馬産キャベツの日】 牛乳 回鍋肉(ホイコーロー)丼 ナムル 杏仁豆腐	859kcal 36.8g	牛乳 フィッシュバーガー ミネストローネ くだもの	812kcal 27.1g	牛乳 きのこのおこわ 五目きんぴら かきたま汁	823kcal 37.1g	【勤労感謝の日献立】 牛乳 五穀ごはん 鯖(さば)のみそ煮 ごま酢和え いものこ汁	勤労感謝の日 	
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)①		30(金)①	
859kcal 26.9g	牛乳 ジャンバラヤ ジュリエンスープ さつまいもの包み揚げ	799kcal 33.0g	牛乳 大泉うどん おこのみ揚げ くだもの	859kcal 37.0g	牛乳 ごはん 擬製豆腐のあんかけ じゃこかかサラダ じゃがいものみそ汁	872kcal 36.7g	牛乳 ミルクパン ラザニア 野菜の千切りスープ くだもの	813kcal 36.5g	牛乳 きびごはん 鮭のごまみそ焼き 切り干し大根の含め煮 豆腐団子汁

※○で書かれている学年・クラスは給食がありません。

※11/29(木)給食の放射性物質検査を実施する予定です。検査結果は、順次、練馬区のホームページに公表されます。

平成24年 11月			6つの基礎食品群とその働き							夕食に取り入れたいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				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	
1	木	ミルクパン 緑黄色野菜のオムレツ ツナコーンポテト 練馬キャベツのスープ	○	ウインナー 卵 ツナ缶 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 小松菜 ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	ミルクパン 春雨 じゃが芋	油 バター	豆類
2	金	【文化の日献立】昆布ごはん 菊花シュウマイ 野菜のみそ汁	○	油揚げ 豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ	米 砂糖 片栗粉 シューマイの皮	油 ごま油	種実類
5	月	ごはん しらすのふりかけ 野菜と油揚げのごま和え 豚肉の三州煮	○	粉かつお 油揚げ 豚肉 いか 生揚げ	牛乳 あおのり しらす干し	にんじん 小松菜 いんげん	白菜 もやし しょうが こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	果物類
6	火	四川豆腐丼 ハニーサラダ 梨	○	豚肉 うすら卵 豆腐	牛乳	にんじん 青梗菜 ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ 梨	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 はちみつ	油 ごま油	海藻類
7	水	スパゲティーミートソース りんごときゅうりのサラ ダ	○	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	スパゲティー 小麦粉 中ざら糖 砂糖	油 バター	芋類
8	木	【いい歯の日献立】きびごはん ごまだれサラダ いかと大豆のかりんとがらめ 具だくさんのみそ汁	○	いか 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 えのき草 ねぎ	米 もち米 もちきび 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	卵類
9	金	バジルトースト いちごジャムサンド ペンネときのこのクリーム煮 りんご	○	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 青梗菜	にんにく いちごジャム マッシュルーム 玉ねぎ しめじ エリンギ りんご	食パン じゃが芋 小麦粉 ペンネマカロニ	油 バター	緑黄色野菜
12	月	鶏肉の柳川風丼 もやしのからし和え じゃがバター醬 油	○	卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	ごぼう 玉ねぎ たけのこ ねぎ こんにゃく 干し椎茸 もやし	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 バター	豆類
13	火	さつま芋ごはん 手作りがんもどき 石狩汁	○	鶏肉 豆腐 卵 鮭 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	米 もち米 さつま芋 片栗粉 砂糖	油 ごま	果物類
15	木	ナン カレー カリカリポテトのツナドレサラダ みかん	○	豚肉 鶏肉 ツナ缶 大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ 干しぶどう にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	ナン 小麦粉 砂糖	油 バター	小魚類
16	金	【郷土食～高知県～】戻り鰹としょうがの炊き込みごはん 野菜のアーモンド和え ☆ぐる煮	○	かつお 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう こんにゃく	米 大麦 片栗粉 砂糖 里芋	油 A-モロ ごま ごま油	海藻類
19	月	【練馬産キャベツの日】 回鍋肉（ホイコーロー）丼 ナムル 杏仁豆腐	○	豚肉 みそ	牛乳 寒天 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 青・黄ピーマン	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし みかん パイン 黄桃	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	豆類
20	火	フィッシュバーガー ミネストローネ りんご	○	ホキ 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン 卵 レッドキドニー	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ トマト りんご	セサミパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	種実類
21	水	きのこのおこわ 五目きんぴら かきたま汁	○	油揚げ さつま揚げ 卵 豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	しめじ まいたけ エリンギ ごぼう こんにゃく れんこん ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま ごま油	淡色野菜
22	木	【勤労感謝の日献立】五穀ごはん 鯖（さば）のみそ煮 ごま酢和え いものこ汁	○	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 しらす干し	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく 大根 ねぎ	米 もち米 黒米 もちきび 大麦 砂糖 里芋	ごま	乳類
26	月	ジャンバラヤ ジュリエンヌスープ さつま芋の包み揚げ	○	豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 赤・青・黄ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ	米 砂糖 さつま芋 ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま バター	魚介類
27	火	大泉うどん おこのみ揚げ みかん	○	豚肉 油揚げ いか 卵 粉かつお	牛乳 あおのり さくらえび	にんじん ほうれん草	ねぎ たけのこ キャベツ みかん	うどん 白玉粉 小麦粉 砂糖	油	芋類
28	水	ごはん 擬製豆腐のあんかけ じゃこかかサラダ じゃが芋のみそ汁	○	鶏肉 豆腐 粉かつお 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん ほうれん草	干し椎茸 キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	緑黄色野菜
29	木	ミルクパン ラザニア 野菜の千切りスープ りんご	○	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ りんご	ミルクパン リボンマカロニ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	種実類
30	金	きびごはん 鮭のごまみそ焼き 切り干し大根の含め煮 豆腐団子汁	○	鮭 みそ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	切り干し大根 大根 白菜 干し椎茸	米 もちきび 砂糖 白玉粉 里芋	油 ごま	海藻類

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー		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
	kcal						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
	11月分平均	835		32.9	25.8	406	3.3	306	0.42	0.58	26	6.5
基準値	850		19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満