



# 11月のこんだて



平成26年度 練馬区立旭丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g	夕食で 補ってほ しい食品
				赤: 血や肉、骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える		
4	火		菊花ご飯 鯖の文化干し 吉野汁 くだもの	牛乳 たまご 鯖 鶏肉 豆腐 (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖 ぐず粉 片栗粉	大根の葉 にんじん 大根 小松菜 ねぎ ゆず くだもの	578 26.5	野菜類
5	水		ソフトフランスパン シチューのパイ包み焼き スパイシーポテト アップルドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 たまご (鶏がら)	ソフトフランスパン パイ皮 米油 小麦粉 バター 上白糖 ジャガ芋	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 きゅうり とうもろこし パセリ りんご (セロリ)	662 20.4	魚介類
6	木		ひじきご飯 豚肉のしょうが焼き つみれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 青大豆 とびうお たまご 豆腐 ひじき (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 片栗粉 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ 大根 ごぼう	614 29	果物類
7	金		かき揚げ丼 かみかみあえ いものこ汁	牛乳 いか 青大豆 ハム するめ 豚肉 みそ 油揚げ (かつお節)	米 麦 小麦粉 片栗粉 三温糖 里芋 こんにゃく 上白糖 米油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 大根 白菜 ねぎ ごぼう	659 25.9	きのこ類
10	月		2年1組 リクエスト給食	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆 寒天 (豚骨)	コッパン 米油 上白糖 グラニュー糖 粉糖 ジャガ芋	にんじん にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ パセリ ぶどうジュース	610 23.1	小魚類
11	火		ゆかりご飯 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳 豚肉 (豚骨)	米 こんにゃく ジャガ芋 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし (セロリ)	571 21	豆類
12	水		鮭とほうれん草のクリームパスタ 三色野菜の和風ドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 (鶏がら)	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 大根 きゅうり (セロリ)	613 23.3	芋類
13	木		ご飯 手作りがんもどき ひき肉と春雨の炒め煮 さつま芋のみそ汁	牛乳 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ みそ (かつお節・煮干し・昆布)	米 山芋 片栗粉 上白糖 春雨 三温糖 さつま芋 ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ ごぼう れんこん しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ	657 20.1	海藻類
14	金		吹き寄せおこわ 白身魚のまみそ焼き かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ みそ 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 もち米 米油 さつま芋 上白糖 ごま 麦 片栗粉	たけのこ にんじん しめじ みつ葉 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	557 25	野菜類
17	月		ご飯 肉豆腐 じゃが芋のごまじょうゆあえ お浸し	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 米油 こんにゃく 上白糖 ジャガ芋 バター ごま 三温糖	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 小松菜 もやし	623 26.2	海藻類
18	火		チャンボン麺 お好み揚げ	牛乳 豚肉 竹輪 いか はんぺん えび たまご かつお節 (鶏がら)	中華めん ごま油 米油 小麦粉 山芋	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ にら キャベツ もやし (セロリ)	679 26.5	豆類
19	水		あぶ玉丼 せんべい汁	牛乳 豚肉 油揚げ なると たまご 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 南部せんべい	にんじん 玉ねぎ みつ葉 しめじ ごぼう 小松菜 ねぎ	615 24.1	種実類
20	木		手作りカレーパン ミネストローネ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 ベーコン (鶏がら)	強力粉 三温糖 小麦粉 パン粉 ジャガ芋 マカロニ バター 米油	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ キャベツ	621 23.7	小魚類
21	金		五穀わかめご飯 魚のホイル焼き 豚汁	牛乳 わかめ 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 押し麦 きび あわ こんにゃく ジャガ芋 ごま 米油 バター	にんじん 玉ねぎ えのき しめじ ごぼう 大根 ねぎ	572 27.6	果物類
25	火		チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご 小松菜 キャベツ とうもろこし (セロリ)	703 21	きのこ類
26	水		練馬産キャベツの献立 キャロットライス 練馬産キャベツのハニーサラダ フルーツ白玉	牛乳 鶏肉	米 麦 バター 米油 さつま芋 はちみつ 白玉粉 上白糖	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ ほうれん草 みかん缶 パイン缶 もも缶	644 16.9	種実類
27	木		ご飯 いわしの蒲焼き 野菜の旨煮 磯の香あえ	牛乳 いわし 鶏肉 うずら卵 のり (かつお節)	米 米油 片栗粉 上白糖 ごま ごま油 こんにゃく ジャガ芋	しょうが しいたけ にんじん 大根 さやいんげん 小松菜 もやし 白菜	655 24.6	豆製品
28	金		お誕生日お祝いデー カレーうどん ごまあえ マーブルケーキ	牛乳 豚肉 たまご (かつお節・昆布)	うどん 米油 上白糖 片栗粉 ごま 小麦粉 バター	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ もやし 白菜	594 19.5	豆類

食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

今月から新米を使用します。(秋田県産ひとめぼれ)

牛乳予定産地(10月) 千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。

テーブルナプキン、マスク、ハンカチを、毎日必ずもたせてください。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均 (中学年)	624	23.6	19.6(28.3%)	329	2.1	256	0.36	0.52	26	4.2	2.6
学校給食 摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク