



11月のこんだて

平成27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		
2	月		チャーハン 春巻き 大根の中華あえ すりおろしりんごゼリー	牛乳 たまご 焼き豚 豚肉 アガー	米 麦 米油 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 上白糖 ごま	ねぎ グリンピース にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ 大根 きゅうり りんご	622 20.3	豆類
4	水		文化の日献立 菊花ご飯 鯖の文化干し 吉野汁 菊花みかん	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 みかん	616 29.2	野菜類
5	木		シーフードカレーライス フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 いか (豚骨・鶏がら)	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし (セロリ)	680 20.7	藻類
6	金		いい歯の日献立 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
9	月		黒砂糖パン ミックスポテトグラタン オニオンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン (鶏がら)	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 さつまい 小麦粉 バター パン粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ (セロリ)	631 22.8	種実類
10	火		里芋ご飯 手作りがんもどき 豚汁	牛乳 鮭 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ みそ (昆布・かつお節)	米 里芋 ごま 山芋 片栗粉 米油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	葉ねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ 大根 ねぎ 玉ねぎ 大根の葉	588 24.9	果物類
11	水		三色ご飯 芋団子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご のり (昆布・かつお節)	米 米油 上白糖 じゃが芋 片栗粉	ほうれん草 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	617 25.2	小魚類
12	木		お誕生日お祝いデー チャンポン麺 フルーツ白玉	牛乳 豚肉 竹輪 いか (鶏がら)	中華めん ごま油 米油 白玉粉 上白糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし たら もも缶 みかん缶 バイン缶 (セロリ)	659 22.7	豆類
13	金		麦ご飯 手作りふりかけ もずく入り卵焼き じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 もずく たまご 豚肉 (かつお節)	米 麦 ごま 上白糖 米油 じゃが芋 しらたき 片栗粉 ぐず粉	玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース	667 26.1	きのこ類
16	月		ひじきおこわ ホキの麦みそ焼き かきたま汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ホキ みそ 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 もち米 米油 こんにゃく 上白糖 ごま 麦 片栗粉	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	607 28.1	野菜類
17	火		押し麦ご飯 いかのかりんとう揚げ 磯の香あえ けんちん汁	牛乳 いか のり 豆腐 油揚げ (かつお節)	米 押し麦 片栗粉 米油 上白糖 三温糖 ごま こんにゃく 里芋 ごま油	しょうが 水菜 もやし 白菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	590 24	果物類
18	水		手作り肉まん トックスープ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト (鶏がら)	米粉 強力粉 三温糖 米油 ごま油 トック ごま 粉糖	しいたけ たけのこ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんに にんじん 白菜 水菜 バイン缶 りんご缶 みかん缶 (セロリ)	616 20.7	豆製品類
19	木		麦ご飯 ヘルシーハンバーグ きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ みそ (かつお節)	米 麦 パン粉 上白糖 ごま油 しらたき ごま じゃが芋	玉ねぎ 大根 ごぼう にんじん ねぎ 小松菜	629 24.9	小魚類
20	金		給食試食会 練馬スバゲティ さつまいものハーサラダ おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 ツナ のり 寒天	スバゲティ 三温糖 さつまいも はちみつ 上白糖 オリーブ油 米油	ほうれん草 にんにく だいこん キャベツ もも缶	714 23.6	種実類
24	火		五穀わかめご飯 大豆入りコロケ おひたし	牛乳 わかめ 大豆 豚肉 たまご かつお節	米 麦 押し麦 きび あわ ごま 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 三温糖	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	626 18.6	小魚類
25	水		1年1組 リクエスト給食	牛乳 ハム ベーコン 青大豆 大豆 チーズ (鶏がら)	胚芽食パン じゃが芋 ABCマカロニ 米油 ごま油 上白糖	にんじん 玉ねぎ ピーマン とうもろこし きゅうり 枝豆 (セロリ)	561 24.7	種実類
26	木		練馬産キャベツ献立 マーボー丼 練馬キャベツのごまだれサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (豚骨)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油 三温糖 ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ たら キャベツ きゅうり (セロリ)	625 24.1	魚介類
27	金		ごまご飯 鮭の幽庵焼き 野菜の旨煮 くだもの	牛乳 鮭 鶏肉 (かつお節)	米 麦 ごま 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	ゆず しいたけ にんじん 大根 さやいんげん くだもの	553 25.1	藻類
30	月		麦ご飯 肉豆腐 切干大根のごま酢あえ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 米油 こんにゃく 上白糖 ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 切干大根 きゅうり くだもの	570 23.2	きのこ類

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

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。

お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。

牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道。

キャベツ、里芋(11月すべて)、大根、小松菜、長ねぎ(中旬から)は区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、11月27日(金)です。



	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	622	23.9	18.9(27.3%)	341	2.1	219	0.36	0.51	25	4.1	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