



11月のこんだて

平成28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		
1	火	○	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 にんにん マッシュルーム ほうれん草 大根 きゅうり (セロリ)	613 23.4	芋類
2	水	○	麦ご飯 手作りふりかけ 干草焼き 筑前煮	牛乳 鶏肉 たまご かつお節 ちりめんじゃこ あおのり (昆布)	米 麦 上白糖 こんにやく 里芋 三温糖 ごま 米油	にんにん ほうれん草 さやいんげん 玉ねぎ しいたけ たけのこ ごぼう れんこん	585 25.4	豆類
4	金	○	シーフードカレーライス キャロットドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 いか えび (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	にんにん トマト セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし (セロリ)	688 19.9	藻類
7	月	○	ご飯 つくね焼き ひじきのサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 みそ ひじき (かつお節・煮干)	米 パン粉 小麦粉 三温糖 片栗粉 上白糖 じゃが芋 米油	にんにん ほうれん草 れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが きゅうり もやし とうもろこし 大根	621 26	魚介類
8	火	○	☆ 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 豚肉 みそ 桜えび 油揚げ (かつお節)	米 麦 小麦粉 片栗粉 三温糖 里芋 こんにやく 上白糖 米油 ごま ごま油	にんにん 小松菜 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 大根 白菜 ねぎ ごぼう	662 26.5	きのこ類
9	水	○	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 にんにん 大根 小松菜 ねぎ ゆず くだもの	601 26.9	野菜類
10	木	○	黒砂糖パン ポテトグラタン キャベツのスープ	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 小麦粉 バター パン粉	にんにん パセリ チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ (セロリ)	627 23	小魚類
11	金	○	☆ 給食試食会 ☆ ご飯 手作りがんもどき おひたし さつま芋のみそ汁 すりおろし林檎ゼリー	牛乳 豆腐 たまご みそ かつお節 アガー (かつお節・煮干し・昆布)	米 山芋 片栗粉 三温糖 さつま芋 上白糖 ごま 米油	にんにん 小松菜 ごぼう れんこん しいたけ しょうが キャベツ えのき 玉ねぎ ねぎ りんご りんごジュース	608 18.6	豆類
14	月	○	二色揚げパン ポトフ フレンチサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 ウィナー 大豆 (豚骨)	コッパン 米油 上白糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋	にんにん パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり とうもろこし (セロリ)	614 23.1	小魚類
15	火	○	ゆかりご飯 韓国風肉じゃが ナムル ミルクゼリー	牛乳 豚肉 寒天 (豚骨)	米 こんにやく じゃが芋 三温糖 上白糖 いちごジャム 米油 ごま油 ごま	にんにん 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)	626 22	豆製品類
16	水	○	☆ 練馬産キャベツの献立 ☆ キャロットライス 練馬キャベツのハニーサラダ シェルマカロニのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン (鶏がら)	米 麦 さつま芋 米油 じゃが芋 シェルマカロニ バター はちみつ	にんにん パセリ ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ (セロリ)	625 18.1	種実類
17	木	○	ご飯 鶏の唐揚げ/香味ソース 実だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 (かつお節・さば節)	米 片栗粉 小麦粉 上白糖 里芋 こんにやく 米油 ごま油 ごま	にんにん 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 大根 白菜 くだもの	640 22.8	野菜類
18	金	○	1年1組 リクエスト給食	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 寒天 (かつお節・鶏がら・豚骨)	中華めん 上白糖 ごま油 米油 ごま	にんにん たら にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし みかん缶 パン缶 もも缶 (セロリ)	634 22.2	魚介類
21	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 こんにやく 上白糖 じゃが芋 バター ごま 三温糖	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんにん チンゲン菜 小松菜 もやし	623 26.2	海藻類
22	火	○	米粉の手作り肉まん 豆のサラダ 中華風コンソープ	牛乳 豚肉 青大豆 大豆 鶏肉 たまご (鶏がら)	米粉 強力粉 三温糖 米油 ごま油 上白糖 じゃが芋 片栗粉	しいたけ たけのこ ねぎ 玉ねぎ しょうが きゅうり にんにん キャベツ とうもろこし パセリ (セロリ)	606 23.6	果物類
24	木	○	吹き寄せおこわ 白身魚の麦みそ焼き かきたま汁 くだもの	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 じゃが芋 上白糖 ごま 麦 片栗粉 むぎ粟	たけのこ にんにん しめじ みつ葉 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ くだもの	590 25.6	野菜類
25	金	○	あぶ玉丼 きりたんぼ汁	牛乳 豚肉 油揚げ なると たまご 鶏肉 (かつお節・鶏がら・昆布)	米 麦 米油 上白糖 こんにやく きりたんぼ	にんにん 糸みつば せり 小松菜 玉葱 まいたけ ごぼう ねぎ (セロリ)	607 23	種実類
28	月	○	☆ お誕生日お祝いデー ☆ カレーうどん ごまあえ 米粉のアップルマフィン	牛乳 豚肉 たまご ヨーグルト (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 米粉	しょうが にんにん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ もやし 白菜 りんご	626 20	豆類
29	火	○	麦ご飯 焼きししゃも 鶏肉とじゃが芋の旨煮 くだもの	牛乳 鶏肉 かつお節 ししゃも (かつお節)	米 麦 片栗粉 こんにやく じゃが芋 上白糖 三温糖 米油	にんにん 玉ねぎ たけのこ くだもの	599 23.1	きのこ類
30	水	○	ご飯 豆腐のステーキ ひき肉と春雨の炒め煮 みそ汁	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ (煮干し・かつお節)	米 片栗粉 上白糖 米油 春雨 三温糖 ごま油 じゃが芋	しょうが にんにく にんにん 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 ねぎ 小松菜	601 20.6	野菜類

- ★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、秋田県産あきたこまち、青森県産つがるロマンを使用します。
- ★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。



	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	
今月の平均(中学年)	620	23.0	19.0(27.6%)	342	2.2	263	0.35	0.52	31	4.4	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の23~30%	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