



# 11月のこんだて

平成29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	水	○	☆ 十三夜の献立 ☆ 五目炊き込みご飯 美たくさんみそ汁 みたらし団子	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ豆腐 (かつお節・さば節・昆布)	米 上白糖 里芋 こんにやく 白玉粉 上新粉 片栗粉 米油	にんじん みつ葉 小松菜 しいたけ ごぼう 大根 白菜	610 20	野菜類 海藻類
2	木	○	☆ 文化の日献立 ☆ 菊花ご飯 鯖の文化干し 吉野汁 くだもの	たまご 鯖 鶏肉 豆腐 (かつお節・昆布)	米 上白糖 片栗粉 片栗粉 米油	大根の葉 にんじん 小松菜 大根 ねぎ ゆず くだもの	624 29.3	野菜類
6	月	○	シーフードカレーライス フレンチサラダ	鶏肉 いか えび (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし (セロリ)	688 19.8	豆類
7	火	○	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	かつお節 たまご 豚肉 ちりめんじゃこ 青のり もずく (かつお節)	米 麦 上白糖 じゃが芋 しらたき 片栗粉 片栗粉 ごま 米油	にんじん 玉ねぎ しょうが グリーンピース	666 26.1	きのこ類
8	水	○	☆ いい歯の日献立 ☆ かき揚げ丼 じゃこのサラダ みそけんちん汁	いか 青大豆 鶏肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ (かつお節・煮干)	米 麦 小麦粉 片栗粉 三温糖 上白糖 米油 こんにやく じゃが芋	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし 大根 ねぎ	677 24.7	卵類
9	木	○	☆ 80周年お祝い献立 ☆ お祝いちらし寿司 鶏肉のあられ揚げ すまし汁 りんごゼリー	油揚げ かまぼこ 鶏肉 たまご 豆腐 はんぺん アガー (かつお節・昆布)	米 もち米 上白糖 三温糖 片栗粉 あられ 米油	にんじん さやえんどう 小松菜 れんこん たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ りんごジュース	683 24.6	種実類
10	金	○	スパゲティきのこソース イタリアンサラダ	豚肉 ベーコン チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト パセリ セロリ 玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく マッシュルーム 赤ピーマン	624 22.9	果物類
13	月	○	三色ご飯 芋団子汁	鶏肉 豚肉 たまご のり (かつお節・昆布)	米 上白糖 じゃが芋 片栗粉 米油	ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	615 25.2	小魚類
14	火	○	麦ご飯 ヘルシーハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ みそ わかめ (かつお節・煮干)	米 麦 パン粉 上白糖 しらたき ごま油 ごま	にんじん 大根の葉 玉ねぎ 大根 ごぼう	618 25	果物類
15	水	○	☆ 練馬産キャベツ献立 & お誕生日お祝い日 ☆ マーボー丼 練馬キャベツのごまだれサラダ 夕焼けゼリー	豚肉 みそ 豆腐 寒天 (豚骨)	米 麦 片栗粉 片栗粉 三温糖 上白糖 ごま油 米油 ごま	にんじん しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり みかんジュース (セロリ)	652 24.3	魚介類
16	木	○	麦ご飯 わかさぎの南蛮漬け 鶏肉とじゃが芋の旨煮 磯の香和え	鶏肉 わかさぎ のり (かつお節)	米 麦 片栗粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 三温糖 米油	にんじん ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし 白菜	649 24.1	きのこ類
17	金	○	黒砂糖パン ミックスポテトグラタン オニオンスープ	鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ (鶏がら)	黒砂糖パン じゃが芋 さつま芋 小麦粉 パン粉 米油 バター	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム (セロリ)	676 24.1	種実類
18	土	○	里芋ご飯 手作りがんもどき さつま芋のハニーサラダ	鮭 豆腐 たまご (昆布)	米 里芋 山芋 片栗粉 さつま芋 はちみつ ごま 米油	こねぎ にんじん 小松菜 ごぼう れんこん しいたけ キャベツ	586 19.5	果物類
21	火	○	チャンポン麺 うずら煮卵 フルーツ白玉	豚肉 焼き竹輪 いか うずら卵 (鶏がら)	中華めん 上白糖 白玉粉 ごま油 米油	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし もも缶 みかん缶 パイン缶 (セロリ)	693 24.7	豆類
22	水	○	五穀わかめご飯 大豆入りコロケ おひたし	大豆 豚肉 たまご かつお節 わかめ	米 麦 きび あわ じゃが芋 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし	626 18.6	小魚類
24	金	○	ごまご飯 鮭の幽庵焼き がめ煮 くだもの	鮭 鶏肉 焼き竹輪 (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにやく 里芋 三温糖 ごま 米油	にんじん さやいんげん ゆず れんこん ごぼう たけのこ 玉ねぎ しいたけ くだもの	592 28.1	豆類
27	月	○	1年1組 リクエスト給食	きな粉 ベーコン 鶏肉 するめ 生クリーム チーズ (鶏がら)	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋 小麦粉 三温糖 米油 バター	にんじん ブロッコリー パセリ 玉ねぎ エリンギ しめじ 大根 きゅうり (セロリ)	679 24.2	海藻類
28	火	○	麦ご飯 肉豆腐 切干大根のごま酢あえ くだもの	豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 こんにやく 上白糖 米油 ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり くだもの	584 23.5	小魚類
29	水	○	とよま丼 きりたんぼ汁	たまご 鶏肉 (鶏がら・かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 油麩 こんにやく きりたんぼ 米油	チンゲン菜 にんじん せり 小松菜 玉ねぎ まいたけ ごぼう ねぎ (セロリ)	581 21.7	豆製品類
30	木	○	ちゃんこうどん 竹輪の磯辺揚げ おかかあえ	豚肉 油揚げ みそ 焼き竹輪 たまご かつお節 青のり (かつお節・昆布)	うどん 小麦粉 上白糖 ごま油 米油	にんじん 大根の葉 小松菜 にんにく しょうが 大根 えのき しめじ キャベツ ねぎ かぶ	599 25.1	種実類

★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。

★キャベツ、里芋、ゆず(11月すべて)、大根(中旬から)、ブロッコリー、長ねぎ(下旬から)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。

★お米は、秋田県産あきたこまちを使用します。

★牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。

★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(月)です。

	エネルギー					ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg			
今日の平均(中学年)	636	23.8	19.4(27.5%)	340	2.2	245	0.35	0.52	29	4.4	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18~32	脂質エネルギー 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