



11月のこんだて

平成30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	木	○	カレーうどん ごま和え 米粉のマフィン	牛乳 豚肉 たまご ヨーグルト (かつお節・昆布)	うどん 上白糖 片栗粉 米粉 米油 ごま パター	にんじん 小松菜 トマト しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜 りんご	626 20	魚介類
2	金	○	菊花ご飯 ニギスの唐揚げ 吉野汁 くだもの	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 にぎす (かつお節・昆布)	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 くず粉 米油	大根の葉 にんじん 小松菜 しょうが 大根 ねぎ ゆず くだもの	563 22.3	野菜類
5	月	○	高野豆腐のそぼろご飯 茶碗蒸し キャベツの味噌汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ たまご 油揚げ みそ わかめ (かつお節・昆布)	米 上白糖 米油	にんじん みつ葉 玉ねぎ しょうが しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ	614 27.7	芋類 果物類
6	火	○	ご飯 手作りがんもどき 野菜の辛子あえ さつま芋の味噌汁	牛乳 豆腐 たまご みそ (かつお節・昆布)	米 山芋 片栗粉 上白糖 さつま芋 ごま 米油	にんじん 小松菜 ごぼう れんこん しいたけ しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	572 18.4	魚介類
7	水	○	きなこトースト 秋のクリームシチュー	牛乳 調整豆乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ (鶏がら)	胚芽食パン 上白糖 さつま芋 小麦粉 マーガリン 米油 パター	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ セロリ	686 25	野菜類
8	木	○	麦ご飯 畑のお肉 味噌マヨあえ ワンタンスープ じゃこのサラダ	牛乳 大豆ミート みそ 豚肉 ちりめんじゃこ (鶏がら・豚骨)	米 麦 片栗粉 三温糖 ワンタンの皮 上白糖 米油 マヨネーズ ごま油	にんじん 小松菜 さやいんげん しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ キャベツ (セロリ)	673 24.5	海藻類
9	金	○	わかめご飯 魚のホイル焼き 味噌汁 湯葉のサラダ	牛乳 またら 油揚げ みそ 湯葉 わかめ (かつお節)	米 上白糖 米油 パター	にんじん かぼちゃ 水菜 玉ねぎ えのき エリンギ 大根	618 26.1	芋類
12	月	○	あぶ玉丼 美だくさん味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ なたと たまご みそ 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油	にんじん 葉ねぎ かぶ葉 玉ねぎ ごぼう かぶ	643 24.3	きのこ類 種実類
13	火	○	麦ご飯 いわしの筒煮 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにやく じゃが芋 ごま油	にんじん 葉ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ 大根	676 27.4	野菜類 果物類
14	水	○	★練馬キャベツの一斉給食★ ご飯 キャベツたっぷりミートローフ キャロットソースサラダ 味噌汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ みそ (煮干・昆布)	米 パン粉 上白糖 じゃが芋 米油	にんじん 小松菜 葉ねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース 大根 玉ねぎ	682 27.6	小魚類
15	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 切り干しときゅうりのごま酢和え くだもの	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 上白糖 片栗粉 くず粉 米油 ごま油 ごま	にんじん たら しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ 切干大根 きゅうり くだもの	611 24.1	魚介類
16	金	○	チャンポン麺 お好み揚げ	牛乳 豚肉 焼き竹輪 いか はんぺん えび たまご かつお節 (鶏がら)	中華めん 小麦粉 山芋 ごま油 米油	にんじん たら 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 (セロリ)	680 26.5	豆製品類
19	月	○	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうとれんこんのきんぴら おかかあえ	牛乳 豚肉 かつお節 (かつお節)	米 じゃが芋 しらたき 片栗粉 くず粉 こんにやく 上白糖 米油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ グリンピース ごぼう れんこん もやし	649 23.4	海藻類
20	火	○	★給食試食会★ 二色揚げパン ポークビーンズ グリーンレタサラダ くだもの	牛乳 きな粉 大豆 ベーコン 豚肉 生クリーム (鶏がら)	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋 米油 パター	にんじん トマト パセリ キャベツ セロリ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし くだもの (セロリ)	642 24.3	種実類
21	水	○	キムチチャーハン 揚げぎょうざ チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご (鶏がら)	米 麦 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 ごま 米油	にんじん たら チンゲン菜 にんにく しょうが しいたけ ねぎ キムチ キャベツ 玉ねぎ しめじ (セロリ)	621 24.2	果物類
22	木	○	シーフードカレーライス もやしのサラダ	牛乳 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 パター ごま油 ごま	にんじん トマト にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんご もやし きゅうり (セロリ)	671 20.3	豆類
26	月	○	1年1組 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 寒天	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 はちみつ 上白糖 米油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり	653 21	小魚類
27	火	○	麦ご飯 肉豆腐 じゃが芋のごま醤油あえ おひたしゆず風味	牛乳 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 こんにやく 上白糖 じゃが芋 三温糖 米油 バター ごま ごま	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 かぶ ゆず	618 24.6	きのこ類
28	水	○	パンパン 煮こみ風ハンバーグ ジュリエンスープ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 たまご ベーコン (鶏がら)	パンパン パン粉 小麦粉 上白糖 パター 米油	トマト にんじん セロリ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ (セロリ) くだもの	587 24.4	海藻類
29	木	○	吹き寄せおこわ 魚の麦みそ焼き かき玉和風スープ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ マンダイ みそ 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 もち米 さつま芋 上白糖 麦 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 ごま	にんじん みつ葉 ほうれん草 しめじ たけのこ 玉ねぎ ねぎ くだもの	596 27.2	野菜類
30	金	○	★お誕生日お祝いデー★ 鮭とほうれんそうのクリームパスタ 三色野菜の和風ドレッシング すりおろしリンゴゼリー	牛乳 ベーコン 鮭 チーズ アガー (鶏がら)	スパゲティ 小麦粉 上白糖 オリーブ油 米油 パター	にんじん ほうれん草 パセリ 大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご りんごジュース (セロリ)	652 23.7	芋類 豆製品類

★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。

★牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。

★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。

★お米は、秋田県産あきたこまちを使用します。

★キャベツ、ゆず(11月すべて)、大根、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。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

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(中学生)	635	24.1	20.4(28.9%)	335	2.1	258	0.41	0.52	31	4.5	2.8							
学校給食摂取基準	650	26 13~20	20.4(28.9%) 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0未満							