



# 11月 献立表

平成 25 年

練馬区立豊玉小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	Kcal	タンパク質(g)
1	金	牛乳	豚井豆腐とわかめの味噌汁 しょうがの甘酢漬汁	豚もも肉 さば刺し節 絹ごし豆腐 白みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 こんにゃく 三温糖 上白糖	にんじん たけのこ 玉葱 グリーンピース だいこん おぎ しょうが	646	29.3
5	火	牛乳	中華なめし はるまき 華風コンソース	豚もも肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	精白米 はるさめ かたくり粉 小麦粉 ごま油 油	にんじん ごまつな にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ キャベツ とうもろこし おぎ	661	23.3
6	水	牛乳	ご飯 アジの照り焼き 野菜のしょうがをあえ みぞれ汁	ぶり 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 三温糖	にんじん ごまつな しょうが キャベツ だいこん えのきたけ	635	27.7
7	木	牛乳	チャンボン麵 2色スイートポテト	豚もも肉 なたね いか 短冊 たまご 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	蒸し中華めん かたくり粉 さつまいも 上白糖 ごま油 油 バター	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし おぎ	663	22.3
8	金	牛乳	ゆかりご飯 豚肉の三州煮 もやしとキャベツのあえもの	豚もも肉 生揚げ いか 短冊 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく 上白糖 油 ごま油	にんじん しょうが 干し椎茸 玉葱 グリーンピース キャベツ もやし	639	26.4
11	月	牛乳	大豆入りひじきごはん 煮びたし 石狩汁	油揚げ 大豆 さつまい粉 赤みそ 白みそ 鮭 絹ごし豆腐 牛乳 芽ひじき	精白米 もち米 こんにゃく 上白糖 じゃがいも 油	にんじん ごまつな もやし ごぼう だいこん 玉葱 おぎ	605	24.5
12	火	牛乳	食パン ハンネとキコノクリーム煮 ジャーマンポテト	鶏もも肉 大豆 短冊ベーコン 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	食パン 三温糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも バター 油	にんじん パセリ レモン 玉葱 マッシュルーム ほうしめじ セロリー	684	22.3
13	水	牛乳	マーボー丼 ハンサンヌー	豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐 ロースハム 牛乳	精白米 上白糖 ぐず粉 はるさめ 油 ごま油	にんじん にら しょうが 干し椎茸 たけのこ にんにく おぎ きゅうり もやし	640	24.2
14	木	牛乳	五目ずし お祝い汁 UF0セリー	油揚げ むきえび 鶏肉 はんぺん 牛乳 刻みのり	精白米 三温糖 上白糖	にんじん ごまつな 干し椎茸 たけのこ グリーンピース おぎ だいこん えのきたけ パインアップル ぶどう(缶詰)	591	20.1
18	月	牛乳	オムチキン フライドポテト オニオンスープ	鶏もも肉 たまご 短冊ベーコン 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも 油 バター	トマトジュース にんじん ごまつな 玉葱 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	660	19.6
19	火	牛乳	コーンソース 練馬産キャベツ入りポトフ 果物(みかん)	短冊ベーコン 鶏もも肉 ウィンナー 牛乳 ビザ用チーズ	食パン じゃがいも マヨネーズ 油	パセリ にんじん とうもろこし にんにく 玉葱 キャベツ みかん	593	19.5
20	水	牛乳	カレーライス 切干大根のナムル	牛乳 ヨーグルト	精白米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 油 バター ごま油 ごま(いり)	にんじん ごまつな たかのつめ にんにく 玉葱 セロリー 切干しだいこん キャベツ もやし しょうが	669	16.4
21	木	牛乳	味噌ラーメン メンマ炒め うずらの醤油煮 果物(りんご)	赤みそ とうもろこし 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 三温糖 ごま油 ラード 油	にんじん 千ゲン菜 にんにく しょうが おぎ 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし メンマりんご	605	21.4
22	金	牛乳	エビピラフ リボンソース ヨーグルト	生むきえび 豚もも肉 牛乳 ヨーグルト	精白米 じゃがいも マカロニ 油 バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが キャベツ	598	23.3
25	月	牛乳	ご飯 肉豆腐 野菜のごま酢あえ佃煮	豚もも肉 絹ごし豆腐 牛乳 刻みのり	精白米 しらすき 三温糖 上白糖 油 すりごま白	さやいんげん にんじん ごまつな 玉葱 生椎茸 もやし	616	25.5
26	火	牛乳	里芋ご飯 ごぼうの揚げ煮 鮭の塩焼き なめこ汁	塩ざけ かつお節 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 さといも かたくり粉 小麦粉 三温糖 ごま(いり)	みつば ごぼう なめこ	618	29.1
27	水	牛乳	レースパン フットマト 鶏肉のマスタード焼き いんげん豆のスープ	鶏もも肉 短冊ベーコン 豚もも肉 いんげんまめ 牛乳	レースパン パン粉(生) じゃがいも 油	ミニトマト にんじん にんにく 玉葱 キャベツ	600	27.8
28	木	牛乳	じゃこ入り煮豆ごはん おでん 果物(かき)	さつまい粉 ちくわ つみれ がんとどき とうもろこし 牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	精白米 こんにゃく 上白糖 じゃがいも ちくわぶ	にんじん むきえだまめ だいこん かき	612	22.9
29	金	牛乳	ご飯 いかのチリソース きゅうりの塩もみ 肉片湯	いか 豚もも肉 牛乳	精白米 かたくり粉 小麦粉 上白糖 油 ごま油	にんじん 千ゲン菜 にんにく しょうが おぎ きゅうり 干し椎茸 はくさい	589	22.5
30	土	牛乳	ご飯 五目豆 焼きししゃも 具だくさん味噌汁	鶏もも肉 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳 こんぶ ししゃも	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 だいこん おぎ	634	25

\*食料量の発注の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

## 一人一回あたりの平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A gRE	B1 mg	B2 mg	c mg		
11月分平均	631	23.3	18.8	328	2.1	224	0.37	0.51	29	4.5	2.6
学校生活食 事摂取基準	640	28 18~32	摂取エネル ギー全体の 25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5 未満