

❀11月のこんだて表❀

平成 29 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	
1	水	牛乳	ごはん 松風焼き かぶのみみづけ 白菜と豆腐のみそ汁	ぶた肉 豆腐 大豆 赤みそ 白みそ 牛乳 たまご	米 パン粉 かたくり粉 上白糖 油 ごま	にんじん ねぎ れんこん 干し椎茸 かぶ はくさい	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 25g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.6g
2	木	牛乳	豆ごはん じゃが芋のきんぴら煮 野菜のからしあえ	あずき ぶた肉 牛乳	米 もち米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな グリンピース しょうが ごぼう キャベツ もやし	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.9g 食塩相当量 1.7g
6	月	牛乳	八宝おこわ キムチスープ 果物(りんご)	ぶた肉 えび うずら卵 豆腐 たまご 牛乳	もち米 米 上白糖 かたくり粉 ごま油 油	にんじん たら干し椎茸 たけのこ とうもろこし グリンピース 玉葱 はくさい キムチ漬物 りんご	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.6g 食塩相当量 3.4g
7	火	牛乳	焼きカレーパン コールスローサラダ パイザンヌスープ	ぶた肉 ベーコン とり肉 いんげん豆 牛乳	丸パン 小麦粉 油 バター コープランド ミッド レッツグ	にんじん 玉葱 干しぶどう にんにく キャベツ かぶ とうもろこし マッシュルーム	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.3g 食塩相当量 1.3g
8	水	牛乳	ごはん ホキの紅葉焼き★ かみかみあえ 相性汁	ホキ いか ぶた肉 赤みそ 牛乳 チーズ	米 三温糖 しらたき さつまいも 卵なしマヨネーズ 油	にんじん チンゲン菜 玉葱 だいこん きゅうり ねぎ	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.1g 食塩相当量 2g
9	木	牛乳	きつねうどん 大学芋	ぶた肉 油揚げ 牛乳	うどん 上白糖 さつまいも 水あめ 油 ごま	にんじん こまつな ねぎ	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 26.7g 食塩相当量 3g
10	金	牛乳	きびごはん 生揚げのふきよせ 小松菜とじゃこのいためもの	ぶた肉 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 もちきび こんにゃく 三温糖 かたくり粉 油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.9g 食塩相当量 1.7g
13	月	牛乳	ビビンバ 広東スープ	ぶた肉 たまご 豆腐 牛乳	米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	ほうれんそう にんじん チンゲン菜 にんにく もやし しょうが 干し椎茸 たけのこ はくさい	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 27.4g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.4g
14	火	牛乳	とり五目寿司★ 七福袋煮★ 三色サラダ★	とり肉 油揚げ 豆腐 うずら卵 牛乳 のり	米 おおむぎ 油 上白糖 こんにゃく かたくり粉 スパゲティ	にんじん こまつな 干し椎茸 れんこん かんぴょう ごぼう もやし	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.7g
16	木	牛乳	ガーリックトースト パンネとキノコのクリーム煮 果物(かき)	とり肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ マーガリン 油 バター	パセリ にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム ほんしめじ ショールーム かき	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 27.3g 食塩相当量 1.5g
17	金	牛乳	ゆかりごはん ぶた肉の三州煮 白菜のゆず風味	ぶた肉 生揚げ いか 牛乳 こんぶ	米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく 油	にんじん しょうが 干し椎茸 玉葱 グリンピース はくさい ゆず	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.5g 食塩相当量 1.3g
20	月	牛乳	チキンライス ベーコンとポテトのスープ おかしなおかしな目玉焼き	とり肉 ベーコン 牛乳 粉寒天	米 じゃがいも 上白糖 油 バター	トマトジュース にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム グリンピース あんず	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.3g
21	火	牛乳	ごはん ししゃものしらぎあげ 大豆とひじきの煮もの みぞれ汁	油揚げ 大豆 とり肉 豆腐 牛乳 ししゃも ひじき	米 かたくり粉 小麦粉 三温糖 上白糖 油 ごま	にんじん こまつな しょうが だいこん えのきたけ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.8g 食塩相当量 3.1g
22	水	牛乳	練馬産キャベツの回鍋肉丼 もやしのスープ	ぶた肉 赤みそ 牛乳	米 押し麦 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん ピーマン たら にんにく ねぎ キャベツ もやし	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.1g 食塩相当量 3g
24	金	牛乳	レンズ豆ごはん コメックカレー 大根サラダ	レンズ豆 ぶた肉 牛乳	米 じゃがいも 米でん粉 中ざら糖 上白糖 油	にんじん トマト しょうが にんにく 玉葱 だいこん きゅうり	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.3g
27	月	牛乳	五穀ごはん 肉じゃが 野菜のごま酢あえ	あずき ぶた肉 牛乳	米 もち米 大麦 もちきび あわ 油 じゃがいも 三温糖 しらたき 上白糖 ごま	にんじん こまつな しょうが 玉葱 グリンピース もやし	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 20g 脂質 13.8g 食塩相当量 1.7g
28	火	牛乳	みそラーメン♪ わかめとコーンのいためもの 焼きぶた 果物(みかん)	赤みそ ぶた肉 焼きぶた 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 上白糖 ごま油 ラード 油	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし とうもろこし みかん	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.2g 食塩相当量 4.4g
29	水	牛乳	あぶ玉丼 豆腐となめこのみそ汁	油揚げ ちくわ たまご 白みそ 赤みそ 豆腐 牛乳	米 三温糖 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリンピース なめこ ねぎ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.3g 食塩相当量 3.2g
30	木	牛乳	食パン 夕焼けジャム パセリポテト ポルシチ	ぶた肉 大豆 牛乳 生クリーム	食パン 上白糖 じゃがいも バター 油	にんじん りんご レモン にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.5g 食塩相当量 1.8g

※献立の内容は、発注の関係により、変更になる場合がございます。

【旬の食材】かぶ ごぼう セロリー チンゲン菜 にんじん はくさい ブロッコリー かき ゆず りんご
みかん さつまいも しめじ じゃがいも マッシュルーム いか えび

【行事食】8日「よい歯の日」 14日「開校記念日(15日)お祝い献立」 22日「練馬産キャベツ一斉献立」

★・・・新メニュー ♪・・・リクエストメニュー