

11月 献立表

平成 25 年

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜日	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	金	牛乳 ご飯 ひき肉とマロニースープ 魚の七味焼き ハリハリサラダ	牛乳 削り節 豚肉 めかじき	こめ おおむぎ マロニー しゅうまいの皮 上白糖 ごま油 揚げ油 油	にんじん にら しょうが たけのこ 干し椎茸 もやし にんにく きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質	614 Kcal 26.9 g
5	火	牛乳 黒ごまトースト かぼちゃのカーシチュー 味噌味噌ドレッシング	牛乳 鶏肉 レンズまめ みそ	食パン グラニュー糖 ごま じゃがいも 小麦粉 三温糖 ソ トタイプマーガリン 油 バター ごま油	にんじん かぼちゃ にんにく 玉葱 とうもろこし キャベツ マッシュルーム きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質	665 Kcal 22.3 g
6	水	牛乳 あぶたま丼 白菜と竹輪のゴマ和え	牛乳 油揚げ 削り節 たまご 焼き竹輪	こめ おおむぎ 三温糖 こんにやく ごま	さやえんどう 小松菜 玉葱 干し椎茸 たけのこはくさい	エネルギー たんぱく質	639 Kcal 25.2 g
7	木	牛乳 たくあんごはん みだくさんのみそ汁 シシヤマの二色揚げ くだもの	牛乳 削り節 みそ 木綿豆腐 しらす干し ししゃも あおのり	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも 小麦粉 ごま油 ごま 揚げ油	にんじん こまつな 大根 ごぼう 大根 キャベツ みかん	エネルギー たんぱく質	649 Kcal 29 g
8	金	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 ホワイトポテト	牛乳 うずら卵 豚肉 みそ	中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも 油 ラード ごま油 マーガリン	にんじん 玉葱 はくさい セロリー もやし ねぎ にんにく しょうが メンマ	エネルギー たんぱく質	662 Kcal 25.1 g
11	月	牛乳 ご飯 焼き鮭のねぎかつお粥 ごぼうのサラダ 芋団子汁	牛乳 しろさけ 削り節 鶏肉	こめ おおむぎ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 マヨネーズ	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ ごぼう きゅうり 大根 干し椎茸	エネルギー たんぱく質	637 Kcal 29.9 g
12	火	牛乳 ハムチーストースト ポトフカレー風味 オレンジゼリー	牛乳 ポンレスハム ベーコン 鶏肉 大豆 うずら卵 ピザチーズ パールアガー	セサミ食パン じゃがいも 上白糖 マヨネーズ 油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ パレンシアオレンジ(ストロージュース) キャベツ	エネルギー たんぱく質	652 Kcal 28.7 g
13	水	牛乳 こぎつねごはん みぞれ汁 スイートポテト	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節 豆腐 たまご 卵黄 だし昆布 生クリーム	こめ おおむぎ 三温糖 ぐず粉 さつまいも 上白糖 バター	にんじん こまつな ぶなしめじ 大根	エネルギー たんぱく質	638 Kcal 23.1 g
14	木	牛乳 カレーライス 和風サラダ	牛乳 豚肉	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ きゅうり 大根	エネルギー たんぱく質	641 Kcal 18.6 g
15	金	牛乳 五目ごはん 肉団子スープ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご 豆腐	こめ もち米 おおむぎ 三温糖 でん粉 マロニー ごま油	にんじん にら ぶなしめじ たけのこ しょうが ねぎ はくさい 干し椎茸 かき	エネルギー たんぱく質	613 Kcal 23.7 g
18	月	牛乳 メロンパン バイザンズスープ 南蛮サラダ	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン わかめ	ミルクパン 小麦粉 上白糖 じゃがいも 三温糖 バター 油 ごま油	にんじん セロリー にんにく 玉葱 大根 きゅうり もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質	624 Kcal 22.5 g
19	火	牛乳 ご飯 金時汁 豆腐入りハンバーグ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 油揚げ 削り節 みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご ベーコン だし昆布	こめ おおむぎ こんにやく さつまいも パン粉 上白糖 ごま油 バター	にんじん 小松菜 大根 トマトピューレ にら 玉葱 キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質	653 Kcal 28.1 g
20	水	牛乳 あんかけチャーハン じゃが芋のピリ辛煮	牛乳 豚肉	こめ ぐず粉 じゃがいも 上白糖 油 ごま油 揚げ油	にんじん チンゲンツァイ ねぎ さやいんげん ホールコーン しょうが たけのこ もやし 玉葱 干し椎茸 はくさい にんにく	エネルギー たんぱく質	634 Kcal 22.1 g
21	木	牛乳 ご飯 呉汁 鯛のごまだれ 野菜のごま和え	牛乳 大豆 鶏肉 削り節 油揚げ みそ めかじき	こめ おおむぎ こんにやく さつまいも 三温糖 ごま油 ごま	にんじん こまつな ごぼう ねぎ しょうが はくさい もやし	エネルギー たんぱく質	614 Kcal 29.9 g
22	金	牛乳 やこめ 根菜の揚煮 かきたま汁	牛乳 大豆 削り節 鶏肉 豆腐 たまご	こめ もち米 さつまいも でん粉 上白糖 揚げ油 ごま	にんじん かぼちゃ ねぎ ほうれんそう 干し椎茸 ごぼう れんこん	エネルギー たんぱく質	638 Kcal 24.2 g
25	月	牛乳 ゆかりごはん みだくさんのみそ汁 干草焼き キャベツのごま酢和え	牛乳 削り節 みそ 豆腐 鶏肉 たまご	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま油	にんじん こまつな さやいんげん ごぼう 大根 玉葱 干し椎茸 キャベツ	エネルギー たんぱく質	619 Kcal 27.2 g
26	火	牛乳 ご飯 わかめのスープ 菊花しゅうまい ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 豆腐 わかめ	こめ おおむぎ シュウマイの皮 パン粉 三温糖 ごま油 ごま	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ しょうが 玉葱 もやし にんにく	エネルギー たんぱく質	845 Kcal 28.2 g
27	水	牛乳 サーモンクリームスパゲティ 大豆サラダ	牛乳 ベーコン しろさけ 大豆 プロセスチーズ わかめ	パスタ 小麦粉 三温糖 オリーブ油 油 バター ごま油	ほうれんそう にんじん 玉葱 にんにく マッシュルーム きゅうり 切干しだいこん	エネルギー たんぱく質	608 Kcal 27.7 g
28	木	牛乳 ハニートースト 洋風すいとん くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉	胚芽食パン はちみつ 小麦粉 白玉粉 マーガリン 油	にんじん こまつな 玉葱 はくさい マッシュルーム みかん	エネルギー たんぱく質	659 Kcal 21.5 g
29	金	牛乳 中華丼 糸寒天のナムル おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 粉寒天 てんぐさ	こめ おおむぎ ぐず粉 でん粉 上白糖 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ にら にんにく しょうが たけのこ 玉葱 はくさい 黄桃 もやし	エネルギー たんぱく質	651 Kcal 23.4 g

\* 食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	638	25.4	20.4	363	2.6	257	0.34	0.5	20	6	2.4
摂取基準	640	24	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

\*11月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道・千葉	もやし	栃木	南瓜	北海道	さつまいも	茨城・千葉
じゃがいも	北海道	きゅうり	群馬	青梗菜	茨城・長野	米	青森県つがるロマン
大根	千葉・北海道	にんにく	青森	ほうれん草	東京・群馬・埼玉	卵	茨城
玉ねぎ	北海道	しょうが	高知	にら	栃木・茨城	豚肉	千葉・群馬
ごぼう	青森	セロリ	長野	みかん	和歌山・佐賀	鶏肉	宮崎・鳥取
ねぎ	秋田・青森・千葉	小松菜	埼玉	りんご	青森	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森