



11月の献立

平成27年度 練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)			
2	月	牛乳 麦ごはん 海苔の佃煮 生揚げの吹き寄せ 野菜のからししょうゆがけ	牛乳 鶏肉 のり 生揚げ	米 麦 砂糖 こんにゃく でんぷん 米油	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	655	26.3	9(月) あじのかみかみバーグ 11月8日は「いい歯の日」。これにちなんで、切干大根や凍り豆腐を入れた、かみごたえのあるハンバーグを作ります。 17(火) おから入り 真珠団子 おからを使った肉団子のまわりに、もち米をつけ、蒸して調理します。もち米が透き通って真珠のように見えることから、「真珠団子」の名前がつけられたそうです。 19(木) 回鍋肉丼 19日は「練馬産キャベツの日」。区内で生産されたキャベツをたっぷり使って作ります。 26(木) 呉汁 大豆をすりつぶしたものを「呉」と言います。「呉」が入ったみそ汁です。
4	水	牛乳 丸パン 鮭のムニエル ベーコンと白菜のスープ チーズポテト	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉 粉チーズ	丸パン 小麦粉 じゃがいも パター	にんじん たまねぎ はくさい もやし	602	30.8	
5	木	牛乳 じゃこわかめごはん ごぼうの柳川焼き みぞれ汁	牛乳 わかめ しらす干し 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	にんじん いんげん ごまつな ごぼう ねぎ しめじ だいこん	597	29.1	
6	金	牛乳 豚キムチ丼 トックスープ くだもの(りんご)	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま でんぷん トック ごま油	にら にんじん にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ キャベツ りんご	627	22.5	
9	月	牛乳 ごまごはん あじのかみかみバーグ 野菜のみそ汁 いかくんサラダ	牛乳 鶏肉 あじ 鶏卵 凍り豆腐 油揚げ みそ わかめ いかくん製	米 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま 米油 ごま油	にんじん ごまつな にんにく しょうが たまねぎ 切干大根 だいこん もやし ねぎ きゅうり	626	30.4	
10	火	牛乳 ちゃんごうどん かき揚げ ふかしもち	牛乳 鶏肉 油揚げ いか えび	うどん 砂糖 米油 小麦粉 でんぷん さつまいも	にんじん だいこん はくさい ねぎ たまねぎ ごぼう	623	26.0	
11	水	牛乳 キャロットパイのクリームがけ お豆のフレンチサラダ ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン ひよこまめ アガー	米 麦 小麦粉 砂糖 米油 パター	にんじん さやいんげん(冷凍) 玉葱 ぶなしめじ きゅうり ピーチジュース	680	22.2	
12	木	牛乳 豆腐のカレー煮丼 中華サラダ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん 春雨 ごま油	ごまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ きゅうり	591	23.3	
13	金	牛乳 たくあんごはん さといもと鶏肉の煮物 ごまあえ	牛乳 鶏肉 大豆 しらす干し のり	米 さといも 砂糖 でんぷん 米油 ごま ごま油	にんじん いんげん ごまつな たくあん もやし しょうが たまねぎ	596	23.6	
16	月	牛乳 ココア揚げパン ボークビーンズ キャベツと人参のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ねじりパン 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ キャベツ	629	22.0	
17	火	牛乳 ひじきごはん おから入り真珠団子 チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 油揚げ おから 鶏卵 鶏肉 豆腐 ひじき	米 麦 こんにゃく 砂糖 もち米 米油 でんぷん ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ にんにく	590	24.2	
18	水	牛乳 レンズドライカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも 米油 はちみつ パター	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう キャベツ	665	22.7	
19	木	牛乳 回鍋肉丼 わかめサラダ	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	にんじん ピーマン ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり	620	18.4	
20	金	牛乳 スパゲティビーンズソース キャベツのマリネ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん トマトジュース にんにくしょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご みかん	643	25.5	
24	火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 すまし汁 野菜の磯辺あえ	牛乳 さば みそ 豆腐 のり 削り節	米 砂糖	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ えのき もやし キャベツ	616	29.2	
25	水	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 杏仁ゼリー	牛乳 焼き豚 鶏卵 豚肉 寒天	米 麦 砂糖 ワンタンの皮 米油 ごま油	にんじん にら ねぎ セロリ しょうが もやし にんにく はくさい	597	23.8	
26	木	牛乳 昆布ごはん ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 昆布 ししゃも あおのり	米 麦 砂糖 米油 でんぷん さといも こんにゃく	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ	645	30.1	
27	金	牛乳 ピザトースト クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 ボンレスハム 鶏肉 生クリーム チーズ 粉チーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	ピーマン トマトピューレ にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	668	27.2	
30	月	牛乳 茶飯 おでん 和風じゃこサラダ	牛乳 竹輪 つみれ 昆布 揚げボール うずら卵 さつま揚げ がんもどき ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 竹輪 米油 じゃがいも ごま	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	616	26.6	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

栄養素	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	B1	mg			B2	mg	C
11月分平均	626	25.5	202(29.1%)	357	2.3		288	0.42	0.54		26		5.5	3.0
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0		170	0.40	0.40		20		5.0	2.5未満
		18~32												