



11月の献立

平成29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)	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)	たんぱく質 (g)	
1	水	牛乳 スパゲティビーンズソース ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油	トマトジュース にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	625 24.7	<p>8(水) あじのかみかみバーグ</p> <p>11月8日の「いい苗の日」にちなんで、切干大根や高野豆腐を入れた、かみかみバーグを作ります。</p>
2	木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 田舎汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 生揚げ	米 麦 砂糖 米油 さといも でんぷん こんにゃく	にんじん こまつな えのき しょうが だいこん ねぎ	606 27.4	
6	月	牛乳 たくあんごはん 里芋と鶏肉の煮物 ごまあえ	牛乳 鶏肉 大豆 しらす干し	米 さといも 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たくあん しょうが たまねぎ もやし	590 23.3	
7	火	牛乳 麻婆大根丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨 米油 ごま油	にんじん たら にんにく しょうが だけのこ 干しいたけ ねぎ だいこん もやし きゅうり	596 19.8	
8	水	牛乳 じゃことごまのごはん あじのかみかみバーグ 野菜のみそ汁 青のり ピーズポテト	牛乳 鶏肉 あじ 鶏卵 高野豆腐 みそ 油揚げ 大豆 青のり ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 じゃがいも 米油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん 切干大根 はくさい ねぎ	666 31.5	
9	木	牛乳 えびクリームライス アップルドレッシングのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 粉チーズ	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース もやし コーン りんご	650 22.6	
10	金	牛乳 ちゃんこうどん ちくわのかき揚げ くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぷん 米油	にんじん だいこん ねぎ はくさい たまねぎ ごぼう みかん	610 22.3	
13	月	牛乳 ゆかりごはん めかじきの信田煮 五目汁 キャベツとしらすの炒めもの	牛乳 油揚げ 鶏肉 めかじき 豆腐 しらす干し	胚芽米 砂糖 米油 でんぷん	にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが キャベツ	610 31.0	
14	火	牛乳 レンズドライカレー ハニーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 アガー	米 麦 小麦粉 はちみつ 砂糖 米油	ピーマン トマトピューレ ほうれんそう にんにく にんじん しょうが たまねぎ 干しぶどう キャベツ ぶどうジュース	673 22.4	
15	水	牛乳 回鍋肉丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん ピーマン にんにく ねぎ キャベツ だけのこ	615 22.1	
16	木	牛乳 黒砂糖パン 白身魚の香草パン粉焼き イタリアンスープ コーンポテト	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン 鶏卵 粉チーズ	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも 米油 マヨネーズ バター	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ コーン	648 30.3	
17	金	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かけ	牛乳 鶏肉 生揚げ のり	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく でんぷん	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ だけのこ たまねぎ グリンピース もやし	626 25.9	
20	月	牛乳 大豆入りひじきごはん ごぼうの柳川焼き みぞれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 鶏卵 豆腐 ひじき	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん 米油	にんじん いんげん ごぼう こまつな ねぎ ぶなしめじ だいこん	608 29.9	
21	火	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵 油揚げ	ミルクパン 砂糖 でんぷん 春雨 米油 ごま油	にんじん こまつな だけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい きゅうり もやし	601 25.0	
22	水	牛乳 チキンライス コーンチャウダー くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース りんご	625 20.8	
24	金	牛乳 麦ごはん さばの揚げ煮 かきたま汁 みそドレッシングサラダ	牛乳 さば 豆腐 鶏卵 みそ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん こまつな ねぎ しょうが 干しいたけ コーン キャベツ もやし	674 29.9	
27	月	牛乳 セルフチキンバーガー ビーフンスープ くだもの(柿)	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 砂糖 ビーフン 米油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かき	597 26.2	
28	火	牛乳 こんぶごはん 焼きししゃもの甘酢漬け 呉汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 昆布 ししゃも	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく さといも	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ ねぎ	585 30.8	
29	水	牛乳 コメッコハヤシライス キャベツのあっさりあえ	牛乳 豚肉 豆乳 かつお削り	胚芽米 じゃがいも 砂糖 米粉 米油	にんじん トマトピューレ ピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ	668 21.2	
30	木	牛乳 豚キムチ丼 トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 米油 でんぷん トック ごま油	たら 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	603 22.2	

8(水)
あじのかみかみバーグ

11月8日の「いい苗の日」にちなんで、切干大根や高野豆腐を入れた、かみかみバーグを作ります。

15(水)
回鍋肉丼

この日は「練馬産キャベツの日」です。区内で生産されたキャベツのおいしさを味わいましょう。

24(金)
みそドレッシング
サラダ

甘みそ、砂糖、酢、しょうゆ、米油、ごま油を使って、ドレッシングを作ります。

28(火)
呉汁

大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。「呉」を加えた、貝だくさんのみそ汁です。

※ 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。