



# 11月のこんだて表



平成27年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とほたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ちやくほねはちやくををつくる</small>	黄 <small>ねつちから熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだちよしよとの体の調子を整える</small>	
2	月	○	ごはん	ちくわの二色揚げ	真たっぶりみそ汁	野菜の海苔和え	竹輪 たまご 油揚げ みそ 牛乳 あおりのり	米 薄力粉 じゃがいも こんにやく サラダ油	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし	598 23.4
3	火		文化の日							
4	水	○	ピザトースト		ABCスープ	イタリアンサラダ	ベーコン 豚肩 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも ABCマカロニ 砂糖 サラダ油	青ピーマン 人参 キャベツ さやいんげん 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム きゅうり とうもろこし	586 22.1
5	木	○	秋の山路ごはん	焼きししゃも	野菜のみそ汁	さつま芋のレモン煮	鶏肉 油揚げ 白みそ さつま芋 牛乳 ししゃも	米 もち米 砂糖 さつま芋 はちみつ サラダ油	にんじん こまつな しめじ 干し椎茸 ねぎ だいこん はくさい レモン	624 22.1
6	金	○	むぎはん 麦ご飯	しせんと豆腐 四川豆腐	中華サラダ	柿	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 だん粉 はるさめ サラダ油 ごま油 ごま	にんじん ゲンゲツアイ にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅうり 柿	613 22
9	月	○	大豆わかめごはん	肉豆腐		かみかみサラダ	大豆 豚肉 豆腐 するめ 牛乳 わかめ	米 こんにやく 砂糖 ごま サラダ油	にんじん さやいんげん 玉葱 しめじ だいこん きゅうり	646 26.5
10	火	○	フレンチトースト		チリコンカン	コーンサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 牛乳	食パン 砂糖 薄力粉 マカロニ バター サラダ油	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン	652 26.4
11	水	○	ごはん	鶏の照り焼き	のっぺい汁	野菜のごまみそ和え	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 こんにやく さいとも でん粉 砂糖 サラダ油 ごま	にんじん こまつな 生姜 だいこん ねぎ はくさい	607 24.4
12	木	○	カレーライス		コールスローサラダ	りんご	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ コーン りんご	682 19.2
13	金	○	昆布ごはん	鯖の文化干し	すまし汁	野菜のおひたし	鶏肉 油揚げ さば 豆腐 牛乳 刻み昆布	米 麦 砂糖 ふ サラダ油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ はくさい もやし	634 25.8
16	月	○	しっぽうどん		じゃこの和風サラダ	大学芋	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 しらす干し	冷凍うどん 砂糖 さつまいも サラダ油 ごま油 大豆油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし	595 22.6
17	火	○	さんしょく 三色ごはん	はるさめ 春雨スープ		ファイバーサラダ	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	無洗米 砂糖 はるさめ でん粉 サラダ油 ごまごま油	ほうれんそう にんじん 生姜 はくさい ねぎ 干し椎茸 切干し大根 キャベツ きゅうり	602 22.3
18	水	○	ガーリックフランス	ひよこ豆のポルシチ		ブロッコリーと しめじのソテー	豚肉 ひよこめ ベーコン 牛乳 生クリーム	ソフトフランス じゃがいも マーガリン サラダ油	にんじん ブロッコリー にんにく 玉葱 セロリー キャベツ ぶなしめじ コーン	595 22.4
19	木	○	回鍋肉丼		中華風きゅうり	あんにと豆腐 杏仁豆腐	豚肉 赤みそ 牛乳 粉寒天	米 麦 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 たけのこ きゅうり パイン缶 桃缶 みかん缶	655 21.6
20	金	○	ごはん	鮭の紅葉焼き	えのきのみそ汁	れんこんきんぴら	鮭 みそ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん かぼちゃ こまつな 生姜 玉葱 えのきたけ れんこん	602 26.9
23	月		勤労感謝の日							
24	火	○	おやこどん 親子丼		けんちん汁	きゅうりとわかめの 酢のもの	鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ 牛乳 わかめ	米 麦 こんにやく 砂糖 でん粉 里芋 サラダ油 ごま油	にんじん 玉葱 ねぎ グリーンピース ごぼう だいこん 干し椎茸 きゅうり 生姜	602 24.4
25	水	○	スパイシーピラフ		ジャーマンポテト	野菜スープ	ウィンナー ベーコン 鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも バター サラダ油	青ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 コーン キャベツ	583 16.3
26	木	○	ごはん	魚の香味揚げ	白菜のみそ汁	ピリ辛もやし炒め	牛乳 白身魚 油揚げ みそ	米 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし 生姜 ねぎ 白菜 えのき	583 28
27	金	○	みそラーメン		ころポテサラダ	みかん	みそ 豚肉 牛乳	中華めん じゃがいも 砂糖 ごま油 サラダ油 ラード	にんじん にんにく ねぎ 砂糖 玉葱 はくさい もやし きゅうり コーン みかん	645 21
30	月		振替休業日							

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。  
※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。



今月から新米になります。  
『平成27年産 青森県産まっしぐら』を使用します。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	617	23.2	20.5	327	2.1	228	0.39	0.53	35	4.5	2.8
中学年	640	24.0	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