



11月のこんだて表



平成28年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			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>にく、ほね、は ち血や肉、骨や歯をつくる</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、どとの 体の調子を整える</small>	
1	火		振替休業日							
2	水		黒米ごはん	揚げ鶏の葱ソース	変わり煮浸し	のっぺい汁	鶏肉 豚肉 油揚げ かつお節 豆腐 牛乳	米 黒米 でん粉 砂糖 こんにやく さといも こんにやく サラダ油	にんじん こまつな 生姜 ねぎ だいこん キャベツ 干し椎茸	614 24.9
3	木		文化の日							
4	金		ごぼう入りドライカレー		野菜スープ	菊花みかん	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 サラダ油	にんじん こまつな にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム ごぼう グリンピース キャベツ みかん	606 21.4
7	月		むぎごはん 麦ごはん	かじょうとうふ 家常豆腐	春雨サラダ	りんご	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 サラダ油 いりごま	にんじん 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり りんご	693 26.5
8	火		むぎごはん 麦ごはん	アジの かみかみバーグ	かみかみサラダ	わかめのみそ汁	鶏肉 あじ 凍り豆腐 卵 するめ 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 サラダ油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 れんこん 切干しいんこ 大根 きゅうり ねぎ	581 26
9	水		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 パター サラダ油	にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン	635 25.7
10	木		コメッコハヤシライス		もやしサラダ	りんご	豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー もやし キャベツ りんご	659 20.5
11	金		かやくごはん	や 焼きししゃも	さつまいものレモン煮	だいこん 大根のみぞれ汁	鶏肉 豆腐 牛乳 ししゃも	米 麦 こんにやく でん粉 さつまいも 砂糖 はちみつ ごま油 サラダ油 いりごま	にんじん たけのこ 干し椎茸 しめじ だいこん ねぎ レモン	639 24.9
14	月		むぎごはん 麦ごはん	ビーンズコロッケ	キャベツサラダ	たま 玉ねぎのみそ汁	豚肉 大豆 おから 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 パン粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり ねぎ	727 23
15	火		こんぶ 昆布ごはん	さけ 鮭のレモン焼き	やさい しょうがじょうゆあ 野菜の生姜醤油和え	つぼん汁	鶏肉 油揚げ 鮭 生揚げ 牛乳 刻み昆布	米 麦 砂糖 さといも こんにやく サラダ油 バター	にんじん ほうれんそう ねぎ 干し椎茸 レモン は(さい)もやし 生姜 ごぼう だいこん	594 30.7
16	水		ねりまキャベツの日	ほいころうどん 回鍋肉丼	ニラ玉スープ	ラ・フランス	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン いら にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 たけのこ ラフランス	593 23.8
17	木		ごはん	手作りふりかけ (ひじき)	すき焼き風煮	小松菜ともやしの和え物	かつお節 豚肉 豆腐 牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも こんにやく いりごま サラダ油 ごま油	にんじん こまつな は(さい)もやし ねぎ もやし	594 23.2
18	金		ガーリックフランス	ひよこ豆のボルシチ	ベジタブルソテー		ベーコン 豚肉 ひよこめ 牛乳	食パン じゃがいも マーガリン サラダ油	パセリ にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 セロリー キャベツ コーン	577 21.2
21	月		ごはん	ムケッカ	オリバラきゅうしょく パステウ	アセロラ ゼリー	たら えび 豆乳 ハム 牛乳 チーズ アガー	米 麦 米粉 ぎょうざの皮 砂糖 サラダ	トマト にんにく 玉葱 セロリー アセロラジュース	597 22.9
22	火		ぶどうパン	ほうれん草とじゃが芋のオムレツ	ミネストローネ		たまご ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	ぶどうパン じゃがいも マカロニ サラダ油	ほうれんそう にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリー キャベツ	592 24.8
23	水		勤労感謝の日							
24	木		ごはん	いなだの照り焼き	ごもく 五目きんぴら	やさい 野菜のみそ汁	いなだ 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにやく サラダ油 いりごま ごま油	にんじん こまつな 生姜 ごぼう れんこん ねぎ だいこん は(さい)	592 23.1
25	金	ジョア	みそラーメン	ころポテサラダ	ミニトマト		みそ 豚肉 ジョアプレーン	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 ミニトマト にんにく ねぎ 生姜 玉葱 は(さい) もやし きゅうり コーン	589 19.9
28	月		振替休業日							
29	火		ごはん	魚の変わりソース	みそドレッシングサラダ	けんちん汁	かじきまぐる みそ 鶏肉 牛乳	米 でん粉 薄力粉 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ	604 22.1
30	水		チリドッグ		つぶ 粒マスタードサラダ	コーンシチュー	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	コッパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 パター	青ピーマン にんじん パセリ にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム コーン セロリー キャベツ	681 25.1

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28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×0.83、5・6年生は×1.17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)	620	23.9	20.8	335	2.2	246	0.42	0.53	32	4.9	2.8
中学年	640	24.0	20.8 <small>摂食エネルギー 全体の25-30%</small>	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

