



11月のこんだて表



平成29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>ちにくほねほ 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>からだよし 体の調子を整える</small>	
1	水		振替休業日							
2	木	○	栗おこわ	あきけ ころみや 秋鮭の香味焼き	ごもくにびた 五目煮浸し	つきみだんごじる お月見団子汁	鮭 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	米もち米 砂糖 さいとも 冷凍白玉 こんにやく ごま	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ だいこん 干し椎茸 キャベツ	588 27.6
3	金		文化の日							
6	月	○	カレーライス		コールスローサラダ	フルーツポンチ	豚肉 牛乳 寒天缶	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 砂糖 バター サラダ油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ コーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご缶	756 19.4
7	火	○	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 絹ごし豆腐 牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま 米油 ごま油	にんじん こまつな はくさい ねぎ もやし	594 23.2
8	水	○	五穀かみかみご飯	ししやものみりん焼き	かみかみサラダ	こんさい する 根菜のごま汁	するめ 鶏肉 みそ 牛乳 ししやも	米もち米 古代米 黒米 もちきび 砂糖 さいとも 米油 ごま	にんじん だいこん きゅうり 玉葱 ごぼう ねぎ	586 25.6
9	木	○	ミートソーセージ		お豆のポタージュ	ハニーサラダ	豚肉 ベーコン いんげん豆 牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも はちみつ 米油	青ピーマン ほうれんそう にんにく にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ	628 24.7
10	金	○	大豆とじゃこの 高野豆腐のそぼろ丼	大豆とじゃこの ごまからめ	やさい やくみあ 野菜の薬味和え	とうふ する 豆腐のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 大豆 油揚げ 豆腐 みそ牛乳 かたくちいわし わかめ	米 麦 でん粉 上白糖 米油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 もやし 生姜 にんにく ねぎ	648 30.8
13	月	○	ごもく 五目うどん		大根ときゅうりの さっぱりサラダ	スイートポテト	油揚げ 豚肉 牛乳 生クリーム	冷凍うどん さつまいも 砂糖 米油 バター	こまつな にんじん はくさい ねぎ 干し椎茸 だいこん きゅうり 生姜	624 19.5
14	火	○	こぎつねごはん	つみれ汁	やさい のりあ 野菜の海苔和え	みかん	豚肉 油揚げ いわし たら みそ かつお節 牛乳 ひじき のり	米 砂糖 でん粉 こんにやく 米油 ごま ごま油	にんじん こまつな 生姜 だいこん ねぎ もやし みかん	582 23
15	水	○	練馬キャベツの回鍋肉丼		はるさめスープ	りんご	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 でん粉 はるさめ 米油 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 干し椎茸 ねぎ はくさい りんご	581 20.9
16	木	○	きなこ揚げパン		ポトフ	ほうれん草とコーンのソテー	きな粉 豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	コッペパン 砂糖 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ コーン	593 22.5
17	金	○	ごはん	さかな 魚のサイコロ揚げ	ごまドレッシングサラダ	やさい する 野菜のみそ汁	めかじき 油揚げ みそ 牛乳	米 でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう 生姜 キャベツ コーン もやし ねぎ	643 25.3
20	月	○	ビビンバ		かんたん 広東スープ	ラ・フランス	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんにく 生姜 せみだい もやし 白菜 干し椎茸 たけのこ 西洋梨	631 23.8
21	火	○	むぎ 麦ごはん	ぶりの照り焼き	やさい 野菜のみそドレッシング和え	じゃがもちスープ	ぶり 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも かたくり 米油	にんじん こまつな ごぼう ねぎ はくさい キャベツ もやし	659 27.1
22	水	○	ガーリックトースト		ポークシチュー	フレンチドレッシングサラダ	豚肉 牛乳	食パン じゃが芋 薄力粉 砂糖 マーガリン 米油 バター	パセリ にんじん にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ	610 20.7
23	木		勤労感謝の日							
24	金	○	むぎ 麦ごはん	ひじき入りハンバーグ	キャベツのごま和え	つぼ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏肉 焼き豆腐 牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 かたくり粉 さいとも こんにやく 米油 ごま	こねぎ こまつな にんじん 玉葱 ねぎ 生姜 キャベツ ごぼう だいこん 干し椎茸	609 26.3
27	月		振替休業日							
28	火	○	むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐	だいず 大豆もやしのナムル	ぶどう ゼリー	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 パールアガー	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん こまつな にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース たいすもやし ぶどうジュース	624 23
29	水	○	スパイシーピラフ		イタリアンスープ	ツナと豆のサラダ	ウィンナー ベーコン たまご まぐろ缶詰 いんげんまめ 牛乳 チーズ	米 麦 パン粉 砂糖 バター 米油	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 きゅうり	586 19.6
30	木	○	ごはん	ちくわの二色揚げ	ニラともやしの炒め物	ちんげんさいとうふ 青梗菜と豆腐のキムチスープ	竹輪 たまご 豚肉 豆腐 牛乳 あおのり	米 薄力粉 米油 ごま油	にら にんじん チンゲンサイ 生姜 にんにく もやし 干し椎茸 白菜(キムチ漬け)	598 24.1

※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29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)	619	23.7	20.6	344	2.3	260	0.42	0.53	31	4.7	2.7
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