



# 11月のこんだて表



平成30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	黄	緑	
1	木		開校記念日							
2	金	コ ー ヒ ー	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 豆腐 牛乳コーヒ	米 黒米 でん粉 上白糖 こんにやく さといも 米油	にんじん こまつな 生姜 ねぎ だいこん キャベツ 干し椎茸	613 22.6
5	月	○	ごぼう入りドライカレー		たまご 玉ねぎのスープ	きっか 菊花みかん	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 米油	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 グリーンピース キャベツ みかん	598 21.3
6	火	○	麦ごはん	さけ 鮭のレモン焼き	あ 揚げじゃがサラダ	じる いなか汁	鮭 油揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく バター 米油 ごま油	にんじん こまつな レモン キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ	586 26.2
7	水	○	ミートソーホースト		まめ お豆のポタージュ	ハニーサラダ	豚肉 ベーコン いんげんまめ 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	ピーマン ほうれんそう にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ	623 24.6
8	木	○	かみかみごはん	ししゃものみりん焼き	かみかみサラダ	こんさい 根菜のごま汁	するめ 鶏肉 あわきび みそ 牛乳 ししゃも	米 もち米 麦 あわきび アマラス 砂糖 里芋 米油 ごま	にんじん だいこん きゅうり 玉葱 ごぼう ねぎ	585 25.2
9	金	○	ごはん	とうふ 豆腐の中華煮	バンサンスー	ちゅうかふう 中華風コーンスープ	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 ほうさい ねぎ もやし きゅうり コーン	588 23.7
12	月	○	パプリカライス クリームソースかけ		ベジタブルソテー	りんご	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	米 薄力粉 バター 米油	にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン りんご	664 19
13	火	○	麦ごはん	さんま 秋刀魚の蒲焼き	もやしときゅうりの ゆかりあえ	よしのじる 吉野汁	さんま 豆腐 牛乳	米 麦 でん粉 砂糖 米油 ごま	にんじん ほうれんそう たけのこ もやし きゅうり	636 23.9
14	水	○	ガーリックチキンライス	練馬キャベツ入り ミートローフ		野菜スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	米 薄力粉 米油 バター	にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ コーン グリーンピース 玉葱	646 27.2
15	木	○	昆布ごはん		にくじゃが	野菜の酢みそ和え	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳 刻み昆布	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 米油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし	587 17.6
16	金	○	みそラーメン		ころポテサラダ	ゆやけ ゼリー	みそ 豚肉 牛乳 粉寒天	中華めん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 ラード	にんじん にんにく ねぎ 生姜 玉葱 はくさい もやし きゅうり コーン オレンジジュース	664 21.1
19	月		振替休業日							
20	火	○	セサミトースト	レンズ豆とトマトのシチュー		フレンチドレッシングサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 薄力粉 マーガリン ごま 米油	にんじん トマト 玉葱 セロリ キャベツ コーン にんにく	629 21.2
21	水	○	高野豆腐のそぼろ丼	大豆とじゃこの ごまがらめ	野菜の薬味和え	とうふ 豆腐のみそ汁	豚肉 凍り豆腐 みそ 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 かつくちいわし わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	にんじん こまつな 生姜 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし にんにく ねぎ	665 29.7
22	木	○	ごはん	さかな 魚のピザソース焼き	みそドレッシングサラダ	けんちん汁	ホキ ベーコン みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 米油 ごま油	にんじん ピーマン 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん	614 26.1
23	金		勤労感謝の日							
26	月	○	キムタクごはん	豆腐とツナのジャンボ揚げ餃子		広東スープ	豚肉 ツナ 豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	米 麦 ぎょうざの皮 薄力粉 でん粉 米油 ごま ごま油	人参 チンゲンツァイ 白菜 大根(沢庵漬) 白菜(キムチ) キャベツ ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ	629 23
27	火	○	ごはん	鯖のみそ煮	キャベツのごま和え	うすくず汁	鯖 みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう 生姜 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	603 26
28	水	○	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 米油 ごま油	にんじん ピーマン にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム もやし キャベツ りんご	653 20
29	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 ウインナー ベーコン 牛乳	コッパパン 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
30	金	○	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 ごま 米油 ごま油	にんじん こまつな はくさい ねぎ もやし	595 23.3

※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。



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	23.4	21.1	328	2.1	245	0.41	0.52	31	4.5	2.8
中学年	640	24.0	21.1 <small>摂取エネルギー 全体の25~30%</small>	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満