



11月のこんだて表



令和元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)	蛋白質 (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>からだちよろしとどの体の調子を整える</small>		
5	火	○	しつぽうどん		やさい野菜チップス	菊花みかん	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	うどん 米油 ごま油 じゃが芋 さつま芋	干し椎茸 小松菜 にんじん 大根 白菜 ねぎ れんこん みかん	598	14
6	水	○	大豆変身こんだて 高野豆腐のそぼろ丼	大豆とじゃこのごまがらめ	だいず大豆もやしのナムル	とうふ豆腐のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 牛乳 大豆 豆腐 かたくちいわし わかめ 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	生姜 にんじん 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 大豆もやし ねぎ	643	19
7	木	○	スパイシーピラフ		イタリアンスープ	金時豆とツナのサラダ	ウインナー 牛乳 ベーコン 鶏卵 パルメザンチーズ 金時豆 ツナ	米 麦 バター 米油 パン粉 砂糖	にんにくたまねぎ コーン缶 青ピーマン にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり	582	13
8	金	○	かみかみこんだて 五穀かみかみご飯	ししやものから揚げ	かみかみサラダ	こんさい根菜のみそ汁	牛乳 ししやも するめいか 豆腐 みそ	米 五穀米 でん粉 米油 砂糖 里芋	大根 にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ	588	17
11	月	○	ごぼう入りドライカレー		野菜スープ	ラフランス	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ごぼう グリーンピース トマト 小松菜 洋なし	620	13
12	火	○	むぎ麦ごはん	ぶりの照り焼き	みそ味噌ドレッシング和え	じゃがもちスープ	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 ごま油	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ 白菜 キャベツ もやし 小松菜	662	17
13	水	○	練馬キャベツの回鍋肉丼		白菜と春雨のスープ	りんご	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん キャベツ たまねぎ 青ピーマン たけのこ 干し椎茸 ねぎ 白菜 りんご	594	14
14	木	○	ココアパン	ポテトマカロニグラタン		かぼちゃポターージュ	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム	ココアパン 米油 じゃが芋 マカロニ バター 薄力粉 パン粉	にんにくたまねぎ にんじん ぶなしめじ かぼちゃ	677	12
15	金	○	こんぶ昆布ごはん	ちくわの二色揚げ		吉野汁	鶏肉 糸切り昆布 牛乳 竹輪 鶏卵 青のり 豆腐	米 麦 米油 砂糖 薄力粉 でん粉	生姜 にんじん たけのこ ねぎ ほうれん草 パインナップル	625	14
18	月	○	むぎ麦ごはん	練馬の里芋 スキヤキコロッケ	キャベツのじゃこ炒め	あぶら油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 麦 じゃが芋 里芋 米油 こんにやく 砂糖 薄力粉 パン粉	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ 白菜	652	14
19	火	○	ギザド・デ・ポーヨ (コロンビア風トマト煮込み)		アヒアッコ (コロンビア風クリームスープ)	アセロラゼリー	いんげん豆 鶏肉 牛乳 ベーコン パルミアガー	米 バター オリーブ油 じゃが芋 砂糖 アセロラジュース	ねぎ にんにくたまねぎ トマト マッシュルーム 青ピーマン にんじん コーン缶	630	12
20	水	○	むぎ麦ごはん	さけ鮭のオニオンソース	いろどり彩りきんぴら	とうふ豆腐ときのこのすまし汁	牛乳 鮭 豆腐	米 麦 でん粉 薄力粉 米油 砂糖 じゃが芋 ごま油	たまねぎ パセリごぼう れんこん にんじん 青ピーマン 赤ピーマン えのきたけ 干し椎茸 しめじ ねぎ	604	16
21	木	○	あぶ玉丼		ひじきのサラダ	のっぺい汁	油揚げ 竹輪 鶏卵 牛乳 芽ひじき 豚肉 豆腐	米 麦 佐藤 でん粉 米油 砂糖 こんにやく 里芋	干し椎茸 にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり コーン缶 もやし 大根 ねぎ	654	15
22	金	○	みそラーメン		ころポテサラダ	ゆうやけゼリー	みそ 豚肉 牛乳 寒天	中華めん ごま油 米油 ラード じゃが芋 砂糖	にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ 白菜 もやし きゅうり コーン缶 オレンジジュース	647	12
26	火	○	キムタクごはん	豆腐とツナのジャンボ揚げ餃子	白菜スープ	豚肉 牛乳 ツナ 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 ぎょうざの皮 薄力粉 春雨 でん粉	沢庵 キムチ キャベツ ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 にんじん 白菜 小松菜	631	14	
27	水	○	きなこ揚げパン	ジャーマンポテト		ABCスープ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉	ココアパン 砂糖 じゃが芋 米油 ABCマカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	632	14
28	木	○	むぎ麦ごはん	ホキの紅葉焼き	きりぼ だいこん にももの切干し大根の煮物	さつま汁	牛乳 ホキ 油揚げ みそ さつま揚げ	米 麦 マヨネーズ(エッグフリー) さつま芋 米油 砂糖	たまねぎ にんじん 大根 ねぎ 切干し大根	597	16
29	金	○	ポテピラフ	タンドリーチキン	ミネストローネ	りんご	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 麦 バター 米油 じゃが芋 マカロニ	グリーンピース たまねぎ にんにく 生姜 セロリー にんじん トマトキャベツりんご	664	14

※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 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
							μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
今月の平均(中)	628	14.5	29.6	329	87	2	233	0.31	0.48	32	4.6	2.7
中学年	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満