

今月から
新米になります。



11月のこんだて表

令和2年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	○	具だくさん塩うどん かしわいそべ天	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉 青のり	うどん こんにやく 小麦粉 片栗粉 油	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく	590	20.1
4	水	○	ごぼう入りドライカレー 野菜スープ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 豚肉	米 麦 米油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう グリンピース トマト キャベツ 小松菜	586	13.9
5	木	○	キムタクごはん 豆腐とツナの揚げ餃子 はるさめスープ	豚肉 牛乳 まぐろ缶 豆腐 とり肉	米 麦 米油 ぎょうざの皮 小麦粉 米ぬか油 春雨 でん粉	たくあん キムチ キャベツ ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ にんじん 白菜 小松菜	631	13.5
6	金	○	五穀かみかみご飯 かみかみ献立 ししゃもの石垣揚げ 根菜のみそ汁	牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ みそ	米 もち米 赤米 黒米 きび 米ぬか油 小麦粉 パン粉 ごま こんにやく 里芋	ごぼう にんじん 大根 小松菜	592	15.5
9	月	○	ジャンバラヤ イタリアンスープ みかん	ハム 豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳 ベーコン 卵 パルメザンチーズ	米 麦 米油 砂糖 パン粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン ほうれん草 みかん	614	13.9
10	火	○	麦ご飯 ホキの紅葉焼き さつまい汁	牛乳 ホキ とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 マヨネーズ(エッグフリー) 米油 さつまい芋	たまねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	603	17.3
11	水	○	スタミナ回鍋肉丼 ねりまキャベツの日 中華スープ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 春雨 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 生姜	591	15.4
12	木	○	豆わかめごはん 高野豆腐のから揚げ 具だくさんみそ汁 大豆へんしん献立	大豆 わかめ 牛乳 高野豆腐 豆腐 みそ	米 上新粉 片栗粉 米油 じゃが芋 こんにやく	生姜 にんじん 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ	635	14.2
13	金	○	ビスキュイパン コーン入リスープ じゃがいもの洋風炒め	卵 牛乳 とり肉 ベーコン	丸パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 ピーマン	654	12.2
14	土	○	ジャージャー麺 青梗菜と豆腐のスープ 夕焼けゼリー	豚ひき肉 みそ 牛乳 豚肉 豆腐 寒天	中華めん 米油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん 青梗菜 オレンジジュース	671	16.2
16	月	○	昆布ごはん ちくわの二色揚げ 吉野汁	とり肉 昆布 牛乳 竹輪 卵 青のり 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 小麦粉 でん粉	生姜 にんじん たけのこ ねぎ ほうれん草	583	15.2
17	火	○	カラフルピラフ チキンビーンズ ブロッコリーのソテー	とり肉 牛乳 大豆 クリーム ベーコン	米 麦 バター 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリ トマト パセリ ブロッコリー キャベツ	663	13.5
18	水	○	麦ご飯 四川豆腐 五目野菜スープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし いら ねぎ	591	15.5
19	木	○	ギザド・デ・ポーヨ アヒアッコ 食育の日 (コロンビアの料理)	いんげん豆 とり肉 牛乳 ベーコン	米 バター オリーブ油 じゃが芋	ねぎ にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんじん コーン	590	13.3
20	金	○	麦ご飯 鮭のオニオンソース 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米粉 でん粉 油 米油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ パセリ ごぼう 大根 にんじん ねぎ	653	17.1
24	火	○	麦ご飯 みそけんちん汁 和食の日 ひじき入り豆腐バーグのきのこあんかけ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 豚肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋	たまねぎ ねぎ しめじ 赤ピーマン 生姜 ごぼう にんじん 大根	601	16.7
25	水	○	ガーリックトースト かぼちゃのシチュー ポパイソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	食パン マーガリン 米油 バター 小麦粉	にんにく パセリ 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ コーン ほうれん草	625	14.5
26	木	○	さつまいもご飯 ひじき入り玉子焼き 呉汁	昆布 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 大豆 豆乳 みそ	米 さつまい芋 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋	たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ 大根	629	15.7
27	金	○	豆入りハッシュドポーク 野菜のパペロンチーノ炒め	豚肉 大豆 レンズ豆 クリーム 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 ざらめ バター 小麦粉 オリーブ油	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ 小松菜	663	12.6
30	月	○	ポテトピラフ タンドリーチキン ミネストローネ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	米 麦 米油 じゃが芋 マカロニ	グリンピース 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	619	14.8

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。

☆多ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

今月も新型コロナウイルス感染予防に配慮した献立になっています。
ご理解ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

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。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	619	15.0	30.0	2.4	315	94	2.0	237	0.34	0.48	25	4.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上