

11月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日 曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)			
2	水	ごはん ごぼうの卵焼き キャベツのじゃこ炒め みそ汁	牛乳 豚肉 卵 ちりめんじゃこ みそ 厚揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう こねぎ キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ わけぎ 小松菜	588	17.8			
4	金	ごはん 蝦仁豆腐 大学芋	牛乳 鶏肉 豆腐 えび	米 油 砂糖 片栗粉 みずあめ さつま芋 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ チンゲンサイ	665	15.1			
7	月	ごはん 豚肉の甘みそかけ 浅漬け のっぺい汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま 片栗粉 こんにゃく 里芋	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ	573	17.3			
8	火	★いい歯の日 かみかみ献立★ 発芽玄米ごはん 紫蘇風味ひじきふりかけ 焼きししゃも 野菜の辛子和え 豚汁	牛乳 ひじき ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	発芽玄米 米 砂糖 ごま ごま油 油 こんにゃく 里芋	もやし 人参 小松菜 生姜 ごぼう ねぎ 大根	573	18.6			
9	水	★練馬区一斉キャベツの日★ コッペパン 洋梨の手作りジャム 練馬キャベツのミートローフ 豆乳と米粉のチャウダー	牛乳 厚揚げ 牛肉 豚肉 卵 ウインナー いんげん豆 豆乳	コッペパン グラニュー糖 パン粉 油 米粉	洋なし レモン キャベツ 人参 グリーンピース 玉ねぎ コーン マッシュルーム ほうれん草	640	17.9			
10	木	わかめごはん 肉じゃが 野菜と春雨の甘酢和え	わかめごはんの素 牛乳 豚肉	米 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜	580	16.3			
11	金	みそラーメン チーズいももち みかん	豚肉 みそ 牛乳 チーズ	中華めん ごま油 ラード 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし コーン ねぎ にんにく 生姜 チンゲンサイ みかん	637	15.6			
14	月	ごはん ふくさ卵 野菜のしょうが炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 油	人参 たけのこ えのきたけ きくらげ みつば 生姜 もやし 小松菜 玉ねぎ わけぎ 白菜	543	17.2			
15	火	ビスキュイパン スイートピクルス チリコンカン	卵 牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆	胚芽パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 油	キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく セロリ 人参 トマト 缶 りんご 玉ねぎ	662	17.6			
16	水	さんまのかば焼き丼 はりはり漬け みそ汁	牛乳 さんま 刻み昆布 豆腐 わかめ みそ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま	しょうが 切干大根 人参 小松菜 ねぎ	644	15.5			
17	木	ごはん 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ひじきサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき	米 砂糖 油 片栗粉	生姜 人参 ねぎ もやし ほうれん草 コーン	602	15.9			
18	金	ごまごはん 鮭の塩麹焼き 野菜のにんにく炒め いも煮	牛乳 鮭 牛肉	米 ごま ごま油 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 キャベツ チンゲンサイ ねぎ	533	20.0			
21	月	中華丼 大豆いりこスナック マーラーカオ	いか えび 豚肉 うずら卵 牛乳 大豆 卵 コンデンスミルク ちりめんじゃこ	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉 はちみつ	にんにく 生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ レーズン	689	15.7			
22	火	ごはん 荻わかめのきんぴら 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜のごま酢和え	牛乳 わかめ 鶏肉	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 生姜 さやいんげん 白菜 小松菜	626	13.2			
24	木	こめっごカレーライス ほうれんそうサラダ	豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶 コーン もやし ほうれん草 ねぎ	613	14.7			
25	金	ごはん さばのみそ煮 野菜の塩和え 沢煮碗	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉	生姜 もやし 人参 小松菜 大根 ねぎ	608	17.4			
28	月	ごはん れんこんつくね焼き 野菜のあっさり和え みそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 おから わかめ みそ 豆腐	米 米粉 砂糖 片栗粉	れんこん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ こねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	554	17.9			
29	火	さつまいもごはん 野菜の塩昆布和え 肉豆腐	牛乳 塩昆布 豚肉 焼き豆腐	米 もち米 さつま芋 ごま ごま油 砂糖	白菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 さやいんげん	576	17.8			
30	水	ぶどうパン サーモンポテトグラタン レンズ豆とトマトのスープ	牛乳 ベーコン 鮭 エビマルク レンズ豆 豚肉 チーズ	ぶどうパン 油 じゃが芋 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ にんにく 人参 キャベツ トマト 缶	554	19.9			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

10月使用食材の主な産地															
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森	鶏肉	岩手	鶏卵	青森	えび	インド	粟	熊本	じゃがいも	北海道	ねぎ	山形	三つ葉	群馬
	秋田	豚肉	青森	大豆	北海道	いか	ペルー		愛媛	ごまつな	東京	さつまいも	千葉	白菜	茨城
														もやし	栃木