

# 11月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量 (kcal)	たんぱく質 (%)
			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			
5	火	○ 高野豆腐のそぼろ丼 さつまいものきんぴら けんちん汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 さつまいも 揚げ		米 大麦 油 砂糖 さつまいも ごま ごんにやく ごま油		生姜 にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ グリンピース	594	17.2	
6	水	○ コッペパン 手作りりんごジャム キャベツたっぷりミートローフ コーンと麦のチャウダー	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 卵 ウインナー いんげん豆		コッペパン グラニュー糖 パン粉 油 米粉 大麦		りんご レモン キャベツ にんじん グリンピース たまねぎ コーン マッシュルーム ほうれん草	622	17.3	
7	木	● チリビーンズライス オニオンスープ	ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ ジョア 鶏肉		米 油 じゃが芋 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ	527	14.6	
8	金	★ いい歯の日 かみかみ献立★ 玄米わかめごはん ししゃもの石垣揚げ かぼちゃの煮物 沢煮碗	わかめ 玄米の素 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ		発芽玄米 米 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま ごんにやく 片栗粉 ごま油		かぼちゃ にんじん 大根 ねぎ 小松菜	689	16.7	
11	月	○ 麦ごはん 四川豆腐 ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 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 小松菜 ねぎ もやし	547	17.9	
12	火	○ キンピラごはん 赤魚の焼きづけ 大学芋 みそ汁	豚肉 牛乳 赤魚 油揚げ みそ		米 ごま油 砂糖 けし みずあめ 油 ごま さつまいも		ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ 白菜 たまねぎ	641	16.1	
13	水	○ 麦ごはん マーボーだいごん じゃこアーモンド 果物(りんご)	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ		米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま アーモンド		にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 りんご	597	16.3	
14	木	○ ごはん お好み卵焼き 野菜の浅漬け みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか 青のり かつお節 卵 油揚げ みそ		米 油		キャベツ ねぎ コーン 大根 きゅうり にんじん 生姜 たまねぎ かぼちゃ	550	17.9	
15	金	○ ごはん さばの文化干し ゆずドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 さば 豆腐 みそ		米 ごま油 砂糖 さつまいも		もやし 小松菜 にんじん ゆず たまねぎ	628	15.7	
18	月	○ ごはん 鉄火みそ 塩肉じゃが 野菜のおかかあえ	牛乳 大豆 みそ 豚肉 かつお節		米 油 砂糖 じゃが芋 ごんにやく		ごぼう にんじん たまねぎ もやし さやいんげん 小松菜	598	16.6	
19	火	○ ビビンパチャーハン ヤンニョムチキン わかめと豆腐のスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ		米 大麦 油 砂糖 ごま油 米粉 片栗粉 ごま		たまねぎ にんにく にんじん ぜんまい もやし 小松菜 生姜 ねぎ	601	20.0	
20	水	○ みそラーメン チーズいもち 果物(はやか)	豚肉 豚肉 みそ 牛乳 おから チーズ		中華めん ごま油 ラード 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉		たまねぎ にんじん 白菜 もやし にんにく コーン ねぎ 生姜 チンゲンサイ はやか	591	16.6	
21	木	○ 麦ごはん 揚げじゃこふりかけ すきやき風煮 もやし炒め	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 豚肉 焼き豆腐		米 大麦 油 ごんにやく 砂糖		にんじん 白菜 ねぎ 生姜 もやし 小松菜	557	19.0	
22	金	○ ごはん さわらの生姜風味焼き 野菜のピリ辛あえ みそ汁	牛乳 さわら 厚揚げ わかめ みそ		米 ごま油 砂糖 ごま		生姜 もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ	522	20.2	
25	月	○ きびごはん 鶏肉と野菜の甘酢あえ みそ汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ		米 きび 米粉 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖		生姜 にんじん なす れんこん 大根 えのきたけ ねぎ みかん	620	15.5	
26	火	○ ダイスチーズパン ポークビーンズ もやしとごまつなのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆		ダイスチーズパン 油 じゃが芋 砂糖 オリーブ油		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム もやし 小松菜	575	21.7	
27	水	○ 米粉のカレーライス レモンドレッシングサラダ おからのココアケーキ	豚肉 牛乳 おから		米 大麦 油 じゃが芋 米粉 ざらめ 白玉粉 砂糖 バター		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ 小松菜 レモン	699	13.8	
28	木	○ ごはん キャベツの花しゅうまい ひじきの中華サラダ みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき みそ		米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋		生姜 たまねぎ えのきたけ キャベツ 切干大根 にんじん 枝豆 コーン なす	578	14.8	
29	金	○ さつまいもごはん 鮭の塩麹焼き 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 わかめ みそ		米 もち米 さつまいも ごま油 砂糖		にんじん 切干大根 さやいんげん ねぎ たまねぎ	549	20.5	

※ 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 ※●はジョア

10月に使用した食材の主な産地																				
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	食材名	産地	食材名	産地	
米	埼玉、栃木	小麦粉	北海道	卵	北海道	鶏肉	宮崎	さんま	北海道	さけ	北海道	にんじん	北海道	小松菜	群馬	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木	
	秋田、宮城	沖縄	卵	青森	豚肉	青森	ししゃも	ノルウェー	黒毛ト	コナツ	かぼちゃ	北海道		東京	高知	みつば	茨城	えのき	長野	
																			みかん	熊本