

11月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどり しょくひん 緑の食品	エネルギー (kcal)
				ち ほね は きんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ しょうじ 体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)
4	火	○	ごはん すまし汁 鮭の味噌だれ 根菜の揚げ煮	けずりぶし とりにく みそ とうふ かじき わかめ ぎゅうにゅう こぶ	こめ おおむぎ さとう さつまいも でんぶん あぶら ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ かぼちゃ えのきたけ しょうが ごぼう れんこん	662 28.6
5	水	○	ハートスト 洋風すいとん 南蛮サラダ	ベーコン ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ	パン はちみつ こむぎこ しらたまこ さとう あぶら マーガリン ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ はくさい マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ	666 23.6
6	木	○	ごはん けんちん汁 おからコロケ ナムル	けずりぶし とうふ ぶたにく おから たまご ぎゅうにゅう チーズ	こめ こんにやく さともいも じゃがいも こむぎこ ごま パンこ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	658 25.9
7	金	○	五目うどん かき揚げ ふかしいも(サツマイ)	けずりぶし ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ かまぼこ いか むき えび ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ でんぶん さつまいも あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ ごぼう	677 30.9
10	月	○	しらすごはん 肉豆腐 オレンジスフレ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう しらす なまクリーム チーズ	こめ おおむぎ こんにやく でんぶん パンこ さとう ごま あぶら	にんじん こまつな にんにく ねぎ たまねぎ はくさい しめじ オリーブジュース みかんかん	649 26.6
11	火	○	ツナチーズトースト イタリアンスープ コンニャクサラダ	まぐろ ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	パン パンこ こんにやく さとう マネー あぶら	ほうれんそう にんじん レモン たまねぎ とうもろこしかん もやし きゅうり キャベツ	648 29.7
12	水	○	豆腐の加煮 中華サラダ	ぶたにく むきえび とうふ ハム ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ でんぶん マロニー さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	611 25.8
13	木	○	キムたく丼 芋芋サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さつまいも ごま ごまあぶら マーガリン	にんじん ねぎ キムチ たくあん きゅうり たまねぎ	649 20.3
14	金	○	たくあんごはん 抹茶ゼリー じゃが芋と生揚げの煮物	あつあげ ぎゅうにゅう しらす アガー なまクリーム	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん さやいんげん たくあん ほししいたけ たまねぎ	660 22.9
17	月	○	ごはん 鮭のチャン焼き 白玉汁 チーズポテ	ぶたにく けずりぶし さけ みそ ぎゅうにゅう こぶ チーズ	こめ おおむぎ しらすたまご さとう じゃがいも バター ごま	にんじん こまつな ビーマン ねぎ だいこん はくさい しょうが きゃべつ たまねぎ もやし	662 29
18	火	○	フィッシュバガー ミネストローネ ぶどうゼリー	ほき たまご ベーコン とりにく いんげんまめ ゼラチン かんてん ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも マーガリン あぶら	にんじん 赤トマト キャベツ 七厘 にんにく たまねぎ だいこん ぶどうジュース	646 30.2
19	水	○	ごはん 和風塩麹ハンバーグ 呉汁 ベーコンと野菜のソテー	ぶたにく とうふ たまご ベーコン けずりぶし だいず とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぶん こんにやく さともいも ごま あぶら バター	にんじん なら ねぎ だいこん キャベツ ホルモン ごぼう	661 31.1
20	木	○	ピラフ コーンチュー いかくんサラダ	とりにく ぶたにく チーズ いかくんせい ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげんホルモン たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく きゅうり もやし	660 27
21	金	○	ピザトースト お米のポタージュ カフェゼリー	ハム とりにく いんげんまめ ゼラチン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン じゃがいも さとう あぶら	ビーマン トマト にんじん じゃがいも たまねぎ マッシュルーム にんにく 七厘 ホルモン	624 26.5
25	火	○	五穀ごはん みぞれ汁 千草焼 野菜のごま和え	あずき とりにく たまご けずりぶし とうふ こぶ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ おおむぎ さとう もちきび もちあわ じゃがいも くずこ あぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい しめじ だいこん	633 29.9
26	水	○	カレー南蛮 キャラメルポテト	ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	でんぶん うどん さつまいも さとう あぶら バター アーモンド	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ しょうが	655 21
27	木	○	ごはん わかめのスープ 菊花しゅうまい ナムル	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ シウマイのかわ パンこ さとう ごま ごまあぶら	にんじん こまつな ねぎ もやし えのきたけ しょうが たまねぎ だいずもやし にんにく	657 28.6
28	金	○	焼肉丼 サイダーポンチ	ぶたにく うずらたまご みそ テンメシジャン ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ビーマン にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ シシトピー トマト	623 20.7
29	土	○	ゴボウ入りドライカレー 揚げ揚げ揚げ揚げ くだもの(りんご1/6)	ぶたにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ビーマン にんじん にんにく ごぼう しょうが たまねぎ ほししょう きゅうり キャベツ りんご	652 22.4

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	650	26.4	20.4	382	2.5	286	0.48	0.57	32	5.8	2.7
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学年》

*11月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	ほうれんそう	埼玉・東京	こまつな	埼玉	米	26年産青森県まっしぐら
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	キャベツ	群馬・練馬区	卵	茨城
大根	千葉	きゅうり	群馬	かぼちゃ	北海道	豚肉	埼玉・茨城・群馬
ねぎ	栃木	ごぼう	青森	セロリ	長野	鶏肉	宮崎・鳥取
玉葱	北海道	しょうが	高知	ピーマン	茨城	牛乳	千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森
さつまいも	埼玉・愛媛	にんにく	青森	白菜	長野・茨城	りんご	青森・山形