



# 11月の献立

平成27年度 練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
2	月	牛乳 麦ごはん 海苔の佃煮 生揚げの吹き寄せ 野菜のからししょうゆがけ	牛乳 鶏肉 のり 生揚げ	米 麦 砂糖 こんにゃく でんぷん 米油	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	655 26.3	<b>9(月)</b> <b>あじのかみかみバーグ</b>  11月8日は「いい菌の日」。これにちなんで、切干大根や凍り豆腐を入れた、かみごたえのあるハンバーグを作ります。  <b>17(火)</b> <b>おから入り 真珠団子</b>  おからを使った肉団子のまわりに、もち米をつけ、蒸して調理します。もち米が透き通って真珠のように見えることから、「真珠団子」の名前がついたそうです。  <b>19(木)</b> <b>回鍋肉丼</b>  19日は「練馬産キャベツの日」。区内で生産されたキャベツをたっぷり使って作ります。  <b>26(木)</b> <b>呉汁</b>  大豆をすりつぶしたものを「呉」と言います。「呉」が入ったみそ汁です。
4	水	牛乳 丸パン 鮭のムニエル ベーコンと白菜のスープ チーズポテト	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉 粉チーズ	丸パン 小麦粉 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ はくさい もやし	602 30.8	
5	木	牛乳 じゃこわかめごはん ごぼうの柳川焼き みぞれ汁	牛乳 わかめ しらす干し 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	にんじん いんげん こまつな ごぼう ねぎ しめじ だいこん	597 29.1	
6	金	牛乳 豚キムチ丼 トックスープ くだもの(りんご)	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま でんぷん トック ごま油	にら にんじん にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ キャベツ りんご	627 22.5	
9	月	牛乳 ごまごはん あじのかみかみバーグ 野菜のみそ汁 いかくんサラダ	牛乳 鶏肉 あじ 鶏卵 凍り豆腐 油揚げ みそ わかめ いかくん製	米 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま 米油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ 切干大根 だいこん もやし ねぎ きゅうり	626 30.4	
10	火	牛乳 ちゃんこうどん かき揚げ ふかしいも	牛乳 鶏肉 油揚げ いか えび	うどん 砂糖 米油 小麦粉 でんぷん さつまいも	にんじん だいこん はくさい ねぎ たまねぎ ごぼう	623 26.0	
11	水	牛乳 キャロットパイのクリームソースがけ お豆のフレンチサラダ ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン ひよこまめ アガー	米 麦 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん さやいんげん(冷凍) 玉葱 ぶなしめじ きゅうり ピーチジュース	680 22.2	
12	木	牛乳 豆腐のカレー煮丼 中華サラダ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん 春雨 ごま油	こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ きゅうり	591 23.3	
13	金	牛乳 たくあんごはん さといもと鶏肉の煮物 ごまあえ	牛乳 鶏肉 大豆 しらす干し のり	米 さといも 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	にんじん いんげん こまつな たくあん もやし しょうが たまねぎ	596 23.6	
16	月	牛乳 ココア揚げパン ポークビーンズ キャベツと人参のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ねじりパン 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ キャベツ	629 22.0	
17	火	牛乳 ひじきごはん おから入り真珠団子 チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 油揚げ おから 鶏卵 鶏肉 豆腐 ひじき	米 麦 こんにゃく 砂糖 もち米 米油 でんぷん ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ にんにく	590 24.2	
18	水	牛乳 レンズドライカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも 米油 はちみつ バター	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう キャベツ	665 22.7	
19	木	牛乳 回鍋肉丼 わかめサラダ	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 米油	にんじん ピーマン ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり	620 18.4	
20	金	牛乳 スパゲティビーンズソース キャベツのマリネ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん トマトジュース にんにくしょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご みかん	643 25.5	
24	火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 すまし汁 野菜の磯辺あえ	牛乳 さば みそ 豆腐 のり 削り節	米 砂糖	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ えのき もやし キャベツ	616 29.2	
25	水	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 杏仁ゼリー	牛乳 焼き豚 鶏卵 豚肉 寒天	米 麦 砂糖 ワンタンの皮 米油 ごま油	にんじん にら ねぎ セロリ しょうが もやし にんにく はくさい	597 23.8	
26	木	牛乳 昆布ごはん ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 昆布 ししゃも あおのり	米 麦 砂糖 米油 でんぷん さといも こんにゃく	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ	645 30.1	
27	金	牛乳 ピザトースト クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 ボンレスハム 鶏肉 生クリーム チーズ 粉チーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	ピーマン トマトピューレ にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	668 27.2	
30	月	牛乳 茶飯 おでん 和風じゃこサラダ	牛乳 竹輪 つみれ 昆布 揚げボール うすら卵 さつま揚げ がんもどき ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 竹輪ふ 米油 じゃがいも ごま	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	616 26.6	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

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		
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1			B2	C
11月分平均	626	25.5	20.2(29.1%)	357	2.3	288		0.42	0.54	26	5.5	3.0
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170		0.40	0.40	20	5.0	2.5未満