



11月の献立

平成28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)	
1	火	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 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 わかめ しらす干し	米 砂糖 米油 でんぷん	にんじん こまつな ごぼう ねぎ ぶなしめじ だいこん	579 28.5	10(木) コメッコ ハヤシライス 米粉を使ってとろみをつけたハヤシライスです。豆乳も加えて、やさしい味に仕上げます。
2	水	牛乳 あんかけチャーハン ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵	米 麦 でんぷん 米油 ごま油 ワンタンの皮	にんじん いらしょうが ねぎ たけのこ だいこん にんにく 干しいたけ はくさい もやし	651 26.6	
4	金	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 米油 じゃがいも バター はちみつ	トマトピューレ 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	
7	月	牛乳 茶飯 おでん ブロッコリーサラダ	牛乳 竹輪 つみれ 揚げボール 昆布 さつま揚げ うずら卵 がんもどき	米 麦 こんにゃく 砂糖 竹輪 米油 じゃがいも	ブロッコリー にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	598 24.3	
8	火	牛乳 ごまごはん あじのかみかみバーグ 野菜のみそ汁 和風じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 あじ 鶏卵 凍り豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ みそ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま 米油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん 切干しだいこん もやし ねぎ キャベツ きゅうり	631 30.3	
9	水	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 小麦粉 でんぷん さつまいも 米油	にんじん だいこん ねぎ はくさい たまねぎ ごぼう	631 26.1	
10	木	牛乳 コメッコハヤシライス キャベツのあっさりあえ	牛乳 豚肉 豆乳 かつお削り	胚芽米 じゃがいも 砂糖 米粉 米油	にんじん トマトピューレ ピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ	657 21.3	
11	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 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たくあん しょうが たまねぎ もやし	594 23.7	
14	月	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 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 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	591 24.1	
15	火	牛乳 きな粉揚げパン ポークビーンズ キャベツと人参のサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 大豆	シルパソ 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ キャベツ	657 25.0	
16	水	牛乳 回鍋肉丼 わかめサラダ 練馬産キャベツの日	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん 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	615 18.2	
17	木	牛乳 スパゲティビーンズソース キャベツのマリネ	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	611 24.9	
18	金	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 鶏肉 みそ 昆布 ししゃも あおのり	米 砂糖 でんぷん こんにゃく 米油 さといも	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ	631 30.0	
21	月	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 粉チーズ チーズ 生クリーム	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 にんにく マッシュルーム キャベツ もやし コーン	663 27.1	
22	火	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 生揚げ 焼きのり	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく でんぷん	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ もやし グリンピース たまねぎ	626 25.9	
24	木	牛乳 胚芽ごはん さばの揚げ煮 五色野菜のお吸い物 みそドレッシングサラダ	牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ	胚芽米 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん しょうが もやし だいこん ねぎ コーン キャベツ	633 27.0	
25	金	牛乳 麦ごはん 麻婆大根 春雨サラダ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん 米油 ごま油	にんじん いら にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ だいこん もやし きゅうり みかん	632 20.6	
28	月	牛乳 ゆかりごはん かじきの信田煮 五目汁 キャベツとしらすの炒めもの	牛乳 油揚げ 豆腐 かじき しらす干し	胚芽米 砂糖 でんぷん 米油	にんじん こまつな しめじ しょうが キャベツ ねぎ だいこん	594 31.8	
29	火	牛乳 セルフチキンバーガー ポトフ くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー	丸パン 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ にんにく たまねぎ りんご	651 29.7	
30	水	牛乳 豚キムチ丼 トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 でんぷん トック ごま油 ごま	いら 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	607 22.3	

※ 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。