



11月の献立

平成29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	水	牛乳 スパゲティビーンズソース ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油	トマトジュース にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	625 24.7	8(水) あじの かみかみバーグ 11月8日の 「いい歯の日」に ちなんで、切干大 根や高野豆腐を 入れた、かみこた えのあるハンバ ーグを作ります。
2	木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 田舎汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 生揚げ	米 麦 砂糖 米油 さといも でんぶん こんにゃく	にんじん こまつな えのき しょうが だいこん ねぎ	606 27.4	
6	月	牛乳 たくあんごはん 里芋と鶏肉の煮物 ごまあえ	牛乳 鶏肉 大豆 しらす干し	米 さといも 砂糖 でんぶん 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	590 23.3	
7	火	牛乳 麻婆大根丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨 米油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ だいこん もやし きゅうり	596 19.8	
8	水	牛乳 じゃことごまのごはん あじのかみかみバーグ 野菜のみそ汁 青のりビーンズポテト	牛乳 鶏肉 あじ 鶏卵 高野豆腐 みそ 油揚げ 大豆 青のり ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 じゃがいも 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 切干大根 はくさい ねぎ	666 31.5	
9	木	牛乳 えびクリームライス アップルドレッシングのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 粉チーズ	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース もやし コーン りんご	650 22.6	
10	金	牛乳 ちゃんこうどん ちくわのかき揚げ くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぶん 米油	にんじん だいこん ねぎ はくさい たまねぎ ごぼう みかん	610 22.3	
13	月	牛乳 ゆかりごはん めかじきの信田煮 五目汁 キャベツとしらすの炒めもの	牛乳 油揚げ 鶏肉 めかじき 豆腐 しらす干し	胚芽米 砂糖 米油 でんぶん	にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが キャベツ	610 31.0	
14	火	牛乳 レンズドライカレー ハニーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 アガー	米 麦 小麦粉 はちみつ 砂糖 米油	ピーマン トマトピューレ ほうれんそう にんにく にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ ぶどうジュース	673 22.4	
15	水	牛乳 回鍋肉丼 わかめスープ 練馬産キャベツの日	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 米油 でんぶん ごま油	にんじん ピーマン にんにく ねぎ キャベツ たけのこ	615 22.1	
16	木	牛乳 黒砂糖パン 白身魚の香草パン粉焼き イタリアンスープ コーンポテト	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン 鶏卵 粉チーズ	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも 米油 マヨネーズ バター	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ コーン	648 30.3	
17	金	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かけ	牛乳 鶏肉 生揚げ のり	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく でんぶん	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース もやし	626 25.9	
20	月	牛乳 大豆入りひじきごはん ごぼうの柳川焼き みぞれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 鶏卵 豆腐 ひじき	米 こんにゃく 砂糖 でんぶん 米油	にんじん いんげん ごぼう こまつな ねぎ ぶなしめじ だいこん	608 29.9	
21	火	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵 油揚げ	ミルクパン 砂糖 でんぶん 春雨 米油 ごま油	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい きゅうり もやし	601 25.0	
22	水	牛乳 チキンライス コーンチャウダー くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース りんご	625 20.8	
24	金	牛乳 麦ごはん さばの揚げ煮 かきたま汁 みそドレッシングサラダ 和食の日	牛乳 さば 豆腐 鶏卵 みそ	米 麦 砂糖 米油 でんぶん ごま油	にんじん こまつな ねぎ しょうが 干しいたけ コーン キャベツ もやし	674 29.9	
27	月	牛乳 セルフチキンバーガー ビーフンスープ くだもの(柿)	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 砂糖 ビーフン 米油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かき	597 26.2	
28	火	牛乳 こんぶごはん 焼きししゃもの甘酢漬 呉汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 昆布 ししゃも	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく さといも	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ ねぎ	585 30.8	
29	水	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	668 21.2	
30	木	牛乳 豚キムチ丼 トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 米油 でんぶん 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	603 22.2	

※ 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。