



# 11月の献立

平成30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	木	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 のり 生揚げ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも でんぷん	にんじん しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	611 25.5	<p><b>2(金)</b> <b>キャラメルポテト</b></p> <p>油で揚げたさつまいもに、砂糖とバターで作ったキャラメルソースをからめた料理です。</p> <p><b>9(金)</b> <b>*豚キムチ丼</b> <b>*トックスープ</b> ~世界の料理~ ☆韓国☆ 韓国でよく食べられている、キムチとトックを使った料理を作ります。 豚キムチ丼は、たまねぎ、ねぎ、にらを加えて、香りよく仕上げます。トックスープは、鶏がらでスープをとり、肉や野菜のうま味を生かして調理します。</p> <p><b>14(水)</b> <b>回鍋肉丼</b></p> <p>この日は、練馬産キャベツの日です。区内の畑で収穫されたキャベツをたっぷり使って作ります。農家の方々に感謝していただきます。</p> <p><b>22(木)</b> <b>夕焼けゼリー</b></p> <p>オレンジジュースとにんじんを使って作るゼリーです。夕焼けのような、あざやかなオレンジ色をしています。</p>
2	金	牛乳 シーフードピラフ パミセリスープ キャラメルポテト	牛乳 ベーコン えび いか 豚肉	米 麦 パミセリ さつまいも 砂糖 米油 バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが キャベツ	667 20.0	
5	月	牛乳 ガーリックトースト ポトフ マセドアンサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	食パン じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	609 21.1	
6	火	牛乳 大豆入りひじきごはん ごぼうの柳川焼き 五目汁 くだもの(りんご)	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 でんぷん 米油	にんじん いんげん ごぼう こまつな ねぎ だいこん ぶなしめじ りんご	632 29.0	
7	水	牛乳 チキンカレー 和風じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	676 23.2	
8	木	牛乳 わかめとごまのごはん あじのかみかみバーグ さといものみそ汁 野菜のレモンしょうゆあえ	牛乳 鶏肉 あじ 凍り豆腐 鶏卵 みそ 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん さといも ごま 米油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 切干大根 ねぎ だいこん もやし きゅうり レモン	592 27.8	
9	金	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 米油 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	652 22.8	
12	月	牛乳 ちゃんごうどん ちくわのかき揚げ くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪	うどん 砂糖 小麦粉 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	607 21.8	
13	火	牛乳 昆布ごはん 鮭のもみじ焼き 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 豚肉 豆腐 昆布	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも マネズ	にんじん 干しいたけ ごぼう しょうが だいこん ねぎ	620 32.3	
14	水	牛乳 回鍋肉丼 にらたまスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	にんじん ピーマン にら にんにく キャベツ ねぎ	599 23.4	
15	木	牛乳 ココア揚げパン ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし	633 22.4	
16	金	牛乳 麦ごはん かじきのねぎみそ焼き 芋団子汁 キャベツとしらすの炒めもの	牛乳 めかじき みそ 鶏肉 しらす干し	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん ごま油	にんじん こまつな にんにく ねぎ だいこん 干しいたけ しょうが キャベツ	643 30.9	
19	月	牛乳 練馬ごはん ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉 みそ ししゃも あおのり	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく さといも 米油 ごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	637 29.8	
20	火	牛乳 丸パン 鶏肉のマスタード焼き ベーコンと白菜のスープ 青のりビーンズポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 青のり	丸パン 砂糖 でんぷん 米油	にんじん こまつな たまねぎ はくさい もやし	635 28.2	
21	水	牛乳 えびクリームライス ガーリックサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 粉チーズ	米 麦 小麦粉 バター 米油	にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン にんにく	648 22.5	
22	木	牛乳 麻婆大根丼 キャベツときゅうりの中華味 夕焼けゼリー	牛乳 豚肉 みそ 粉寒天	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく にら たけのこ 干しいたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり ｶｯｼﾞﾝｸﾞｽﾞ	612 20.1	
26	月	牛乳 麦ごはん さば揚げ煮 すまし汁 かぶのごま酢和え	牛乳 さば 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま	にんじん ほうれんそう しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ えのきたけ かぶ きゅうり キャベツ	613 27.4	
27	火	牛乳 じゃことごまのごはん おから入り真珠団子 広東スープ	牛乳 おから 豚肉 鶏卵 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 もち米 でんぷん ごま ごま油 米油	にんじん チンゲン菜 ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ	594 26.3	
28	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 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ アガー	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油	にんじん トマトソース にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	672 24.9	
29	木	牛乳 豆腐のカレー煮丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび うずら卵 豆腐	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん 米油 ごま油	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	623 25.5	
30	金	牛乳 たくあんごはん 里芋と鶏肉の煮物 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 さといも 砂糖 でんぷん 米油 こんにゃく ごま油 ごま	にんじん たくあん しょうが たまねぎ ごぼう れんこん	642 28.0	

※ 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。