



11月の献立

令和元年度 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	金	牛乳 広東風ごはん チンゲン菜のスープ さつまいもと大豆の揚げ煮	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも でんぷん	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな チンゲン菜	575 22.7	8(金) あじの かみかみバーグ 11月8日は「いい歯の日」です。これにちなんで、切干大根、高野豆腐、などを入れたハンバーグを作ります。おろしソースをかけていただきます。
5	火	牛乳 麦ごはん 海苔の佃煮 肉じゃが 和風サラダ	牛乳 のり 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	622 22.8	
6	水	牛乳 あぶたま丼 おひたし	牛乳 油揚げ 鶏卵	米 麦 砂糖 こんにゃく	にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ こまつな もやし	563 21.5	
7	木	牛乳 コッペパン 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ベーコンと野菜のソテー スイートポテト	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム ベーコン 鶏卵	コッペパン 米油 バター 小麦粉 さつまいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム グリブス もやし コーン ほうれんそう	683 26.5	
8	金	牛乳 わかめごはん あじのかみかみバーグ 五目みそ汁	牛乳 わかめ 鶏肉 あじ 高野豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん こんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 切干大根 だいこん えのきだけ ねぎ	578 25.4	
11	月	牛乳 麦ごはん さばの照り焼き さといもと鶏肉の煮物	牛乳 さば 鶏肉 大豆	米 麦 米油 さといも 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	660 31.1	
12	火	牛乳 ガーリックトースト 秋味シチュー ほうれんそうサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン パター 米油 さつまいも 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ しめじ セロリ ほうれんそう もやし	653 21.7	
13	水	牛乳 回鍋肉丼 中華風コーンスープ 練馬産キャベツの日	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 米油 砂糖 でんぷん	にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ たけのこ コーン こまつな	622 23.9	
14	木	牛乳 麦ごはん 豆ココ すまし汁 くだもの(みかん)	牛乳 大豆 鮭 鶏卵 豆腐 わかめ	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 米油	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ えのきだけ ねぎ みかん	652 26.0	
15	金	牛乳 スパゲティビーンズソース マセドアンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース きゅうり コーン	611 23.4	
18	月	牛乳 五目鶏めし 鮭のもみじ焼き 呉汁	牛乳 鶏肉 鮭 みそ 大豆 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 マヨネーズ こんにゃく さといも	しょうが ごぼう ねぎ 干しいたけ にんじん	593 29.4	
19	火	牛乳 タンドリーチキンカレー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	655 19.8	
20	水	牛乳 ツナチーズトースト ポトフ すりおろしりんごゼリー	牛乳 ツナ(まぐろ) チーズ 豚肉 ベーコン ウィンナー アガー	食パン マヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	レモン たまねぎ にんにく にんじん キャベツ りんご りんごジュース	688 25.6	
21	木	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ にら にんじん たけのこ	606 24.2	
22	金	牛乳 コメッコハヤシライス じゃこと大根のサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 米粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン だいこん きゅうり	687 23.8	
25	月	牛乳 麦ごはん かじきの信田煮 五目汁 ごまあえ だして味わう和食の日	牛乳 油揚げ かじき 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん ごま	にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな もやし	612 29.7	
26	火	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶) りんご(缶)	653 23.7	
27	水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 しゅうまいの皮	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり キャベツ	625 25.0	
28	木	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン バミセリスープ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 豚肉 粉チーズ ベーコン	黒砂糖パン 米油 バター 小麦粉 じゃがいも パン粉 バミセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんじん キャベツ	621 24.4	
29	金	牛乳 練馬ごはん ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 青のり みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	だいこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	592 24.4	

※ 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。