



11月の献立表

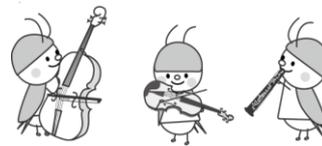
平成29年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
2	木	○	菊花ごはん 鯖のすだち焼き ゆば入りすまし汁	牛乳 鯖 みそ 湯葉 昆布	米 麦 砂糖 ごま あられ麩	人参 春菊 小松菜 食用菊 しいたけ もやし すだち	エネルギー	580 kcal
							たんぱく質	22.8 g
6	月	○	ねぎチャーハン しいたけシュウマイ 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 なた	米 でん粉 砂糖 シュウマイの皮 ごま油 マスタード(粉がらし)	人参 なら キャベツ ねぎ 玉ねぎ グリーンピース しいたけ しめじ 生姜	エネルギー	719 kcal
							たんぱく質	32.1 g
7	火	○	三色混ぜごはん 華風きゅうり おこと汁	牛乳 鮭 豚肉 卵 小豆 みそ	米 砂糖 こんにやく ごま油 米油 菜種油	人参、小松菜 大根 ごぼう れんこん きゅうり もやし	エネルギー	593 kcal
							たんぱく質	25.6 g
8	水	○	きな粉トースト 野菜のスープ煮 茎わかめのナムル	牛乳 豚肉 ベーコン きなこ くきわかめ	食パン 砂糖 じゃがいも ごま マーガリン ごま油 米油 菜種油	人参 たけのこ 玉ねぎ さやいんげん ねぎ もやし きゅうり コーン にんにく 生姜	エネルギー	627 kcal
							たんぱく質	25.7 g
9	木	○	きびごはん 鯖のみそ煮 すまし汁 きのこ野菜のおろしあえ	牛乳 鯖 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ かつお節	米 きび 砂糖	人参 小松菜 大根 白菜 ねぎ もやし しいたけ しめじ えのきたけ 生姜	エネルギー	585 kcal
							たんぱく質	25.4 g
10	金	○	ホワイトクリームスパゲティ アーモンドサラダ 焼きりんご	牛乳 ハム 鶏肉 生クリーム チーズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 アーモンド バター オリーブ油 米油 菜種油	人参 小松菜 ほうれん草 白菜 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり もやし にんにく りんご	エネルギー	694 kcal
							たんぱく質	26.1 g
13	月	○	ちりめんごはん 即席漬 じゃがいものそぼろ煮 トマト	牛乳 豚肉 しらす干し わかめ	米 麦 でん粉 ごま じゃがいも 砂糖 米油 菜種油	人参 キャベツ 玉ねぎ トマト グリンピース きゅうり もやし 生姜	エネルギー	601 kcal
							たんぱく質	20.1 g
14	火	○	五目ずし きゅうりの香りづけ 鮭の塩焼き かきたま汁	牛乳 鮭 えび 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ぐず粉 でん粉	人参 ほうれん草 れんこん さやいんげん しいたけ きゅうり もやし 生姜	エネルギー	591 kcal
							たんぱく質	30.2 g
15	水	○	黒砂糖パン カレーポトフ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン ソーセージ	黒砂糖パン じゃがいも カレー粉 米油 菜種油	人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 果物	エネルギー	603 kcal
							たんぱく質	24.9 g
16	木	○	きびごはん まさご焼き 磯香あえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 卵 のり わかめ	米 きび 砂糖 でん粉 米油 菜種油	人参 ほうれん草 玉ねぎ グリンピース ねぎ もやし	エネルギー	591 kcal
							たんぱく質	25.4 g
17	金	○	きのこピラフ ししゃものからあげ チンゲン菜としめじのスープ カルピスゼリー	牛乳 ベーコン ハム ししゃも 鶏肉 豆腐 粉寒天 乳酸飲料	米 麦 でん粉 はるさめ 小麦粉 バター 米油 菜種油	人参 チンゲン菜 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ みかん(缶)	エネルギー	639 kcal
							たんぱく質	24.0 g
20	月	○	ひじきごはん 菊と野菜のごま酢 いなか汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ ひじき わかめ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油 米油 菜種油	人参 小松菜 キャベツ 大根 ごぼう きゅうり ねぎ 食用菊 もやし	エネルギー	584 kcal
							たんぱく質	21.1 g
21	火	○	胚芽ごはん わかめのかわりあえ ビーンズカレー 果物	牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 カレー粉 米油 菜種油	人参 玉ねぎ きゅうり トマト もやし にんにく 生姜 果物	エネルギー	687 kcal
							たんぱく質	21.5 g
22	水	○	麦ごはん 野菜の芥子あえ 魚のあずま煮 里芋のみそ汁	牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 でん粉 ごま さといも 砂糖 マスタード(粉がらし) 米油 菜種油	人参 小松菜 キャベツ ねぎ もやし えのきたけ	エネルギー	657 kcal
							たんぱく質	26.6 g
24	金	○	みそラーメン 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 みそ 粉寒天	中華めん 砂糖 ラード ごま油 米油 菜種油	人参 白菜 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし きくらげ にんにく 生姜 唐辛子 パイナップル 黄桃 みかん(缶)	エネルギー	659 kcal
							たんぱく質	25.7 g
27	月	○	コーンピラフ ココット卵 キャベツとじゃがいものスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	米 麦 じゃがいも バター 米油 菜種油	人参 キャベツ 玉ねぎ グリンピース コーン マッシュルーム	エネルギー	644 kcal
							たんぱく質	25.6 g
28	火	○	ごまと青大豆のごはん 魚のみそマヨネーズ焼き けんちん汁	牛乳 鮭 鶏肉 みそ 青大豆 豆腐 油揚げ	米 もち米 砂糖 こんにやく さといも ごま マヨネーズ 米油 菜種油	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	エネルギー	663 kcal
							たんぱく質	33.1 g
29	水	○	マーボー丼 切り干し大根のナムル トマト	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま ごま油 米油 菜種油	人参 なら 玉ねぎ たけのこ ねぎ トマト しいたけ もやし きゅうり にんにく 切り干し大根 生姜 唐辛子	エネルギー	687 kcal
							たんぱく質	26.3 g
30	木	○	ブレントースト 人参とりんごの手作りジャム 大豆シチュー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 生クリーム チーズ	食パン 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも 米油 菜種油	人参 白菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリー もやし パセリ にんにく レモン りんご	エネルギー	641 kcal
							たんぱく質	22.7 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 10月平均	634	25.5	20.2	346	2.6	275	0.42	0.56	30	4.7	3.2
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5



練馬産キャベツの日

☆11月22日(水)は練馬区的全児童・生徒に対し、区内の産物・食文化や食に関する歴史への理解、給食に携わる人々に感謝する心を育むこと等を目的として練馬区立の全小・中学校、小中一貫校で一斉に練馬区内産のキャベツが供給されます。本校では野菜の芥子あえに練馬産キャベツを使います。