



# 11月の献立表

2019年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価	
				血や肉を作る	菌や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜		
5	火	○	赤飯 ごま塩 豚ロースの西京焼き 紅白なます えのきのすまし汁 果物	豚肉 豆腐 ささげ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 もち米	黒ごま	人参	玉ねぎ 大根 えのきたけ ゆず 果物	エネルギー たんぱく質	640 kcal 16.1 g
6	水	○	ごはん 四川豆腐 大豆もやしのナムル	豚肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でんぷん	白ごま ごま油 油	人参 青梗菜	玉ねぎ 竹の子 きゅうり 生姜 干しいたけ もやし にんにく	エネルギー たんぱく質	606 kcal 16.6 g
7	木	○	ゆかりごはん 魚のしょうゆバター焼き はっと汁 ずんだ団子	さわら	牛乳	米 砂糖 小麦粉 焼き麩 白玉団子	バター	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 枝豆 ごぼう にんにく	エネルギー たんぱく質	681 kcal 16.8 g
8	金	○	きなこトースト 豆腐と牛乳のポテトスープ カミカミいかサラダ	豚肉 豆乳 さきいか きな粉	牛乳 クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも	バター マーガリン 油	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質	641 kcal 13.5 g
11	月	○	さつま芋ごはん ごま塩 ぶりの幽庵焼き 野菜の酢みそあえ すまし汁	鶏肉 豆腐 ぶり みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 さつま芋	黒ごま 油	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ ゆず もやし 生姜	エネルギー たんぱく質	644 kcal 16.4 g
12	火	○	三色丼 みそ味けんちん汁	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	米 麦 里芋 砂糖 じゃがいも	白ごま 油	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう もやし 生姜	エネルギー たんぱく質	661 kcal 16.4 g
13	水	○	スパゲティアラビアータ バジドレサラダ キャベキー	豚肉 卵	牛乳 チーズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	バター オリーブ油 油	人参 トマト缶 トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム セロリ にんにく	エネルギー たんぱく質	698 kcal 14.3 g
14	木	○	きんぴらごはん 厚焼きたまご 和風サラダ 具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 卵 はんぺん 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	米 砂糖	白ごま 油	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり 枝豆 キャベツ 生姜 ごぼう	エネルギー たんぱく質	654 kcal 16.4 g
15	金	○	ツナドック ポトフ 果物	豚肉 ツナ	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく 果物	エネルギー たんぱく質	624 kcal 15.8 g
18	月	○	ごはん おからコロッケ じゃこサラダ 野菜みそ汁	豚肉 おから 卵 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	白ごま 油	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン キャベツ	エネルギー たんぱく質	642 kcal 14.1 g
19	火	○	ごはん 生揚げの吹き寄せ 梅のりあえ 果物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	米 砂糖 こんにやく でんぷん	ごま油 油	人参 小松菜	玉ねぎ 竹の子 キャベツ 枝豆 干しいたけ 練り梅 生姜 果物	エネルギー たんぱく質	651 kcal 15.5 g
20	水	○	ポークカレー カントリーサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ レモン にんにく 生姜 りんご	エネルギー たんぱく質	642 kcal 12.2 g
21	木	○	ごはん さばのおろし焼き ごまあえ なめこのみそ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖	白すりごま	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根 なめこ	エネルギー たんぱく質	625 kcal 16.8 g
22	金	○	胚芽パン フランクフルト ザワークラフト グーラッシュ	豚肉 ソーセージ	牛乳 生クリーム	胚芽パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	人参 赤ピーマン ブロッコリー トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ にんにく	エネルギー たんぱく質	638 kcal 15.9 g
25	月	○	ごはん 鮭の黄金焼き 大根サラダ 竹の子のすまし汁	鮭 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖	マヨネーズ ごま油 油	人参 パセリ	大根 竹の子 きゅうり 生姜	エネルギー たんぱく質	606 kcal 16.6 g
26	火	○	ごはん じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 みそドレサラダ 果物	豚肉 大豆 高野豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 油	人参 小松菜 枝豆	玉ねぎ 大根 キャベツ 果物	エネルギー たんぱく質	657 kcal 13.3 g
27	水	○	ガーリックライス テリコンカン コールスローサラダ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	米 小麦粉 砂糖	油	人参 トマト缶	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく	エネルギー たんぱく質	631 kcal 14.7 g
28	木	○	中華丼 煮卵 キムチチゲスープ	豚肉 豆腐 エビ みそ うずら卵	牛乳 わかめ	米 麦 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	人参 青梗菜	玉ねぎ 白菜 竹の子 しめじ 干しいたけ キムチ にんにく	エネルギー たんぱく質	631 kcal 17.1 g
29	金	○	ごはん 魚のねぎソース 土佐あえ さつま芋のみそ汁	メルルーサ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぷん さつま芋	ごま油 油	人参 小松菜 こねぎ	白菜 もやし しめじ えのきたけ	エネルギー たんぱく質	621 kcal 15.5 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。 ※果物は、マスカット、みかん、柿、りんごの予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
中村小11月平均	642	15.5	29.1	2.5	336	97	2.3	258	0.41	0.51	31	4.6



学校給食摂取基準	650	13~20%	20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上
----------	-----	--------	--------	-----	-----	----	-----	-----	------	------	----	-----

