

11月の献立表

平成25年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	金	きのこ入り中華おこわ ナムル ワンタンスープ	焼豚 えび 豚肉 牛乳 ナルト	精白米 砂糖 ごま 卵の皮 もち米 ごま油 米油	人参 チンゲン菜 しょうが 干し椎茸 もやし ねぎ しめじ にんにく えのき ほうれん草 白菜	626 kcal 25.8 g	清酒 しょうゆ 味唐辛子 鶏骨 穀物酢 一味唐辛子 鶏骨 こしょう
4	月	ふりかえ休日					
5	火	ガーリックトースト ユンチャウダ グリーンサラダ	ベーコン 牛乳 生クリーム	フランスパン ガーリックブレッド 砂糖 ジャガ芋 薄力粉 バター 米油	人参 にんにく キャベツ もやし 玉葱 グリーン きゅうり	602 kcal 18.4 g	穀物酢 上白糖 からし粉 塩 しょうゆ 鶏骨 こしょう
6	水	ピピンバ わかめスープ	豚肉 大豆 卵 豆腐 牛乳 わかめ	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま ラー油	人参 ほうれん草 にんにく しょうが もやし ねぎ	628 kcal 26.3 g	みりん しょうゆ 塩 清酒 穀物酢 鶏骨 こしょう
7	木	こぎつねごはん ちくわの磯辺揚げ みぞれ汁	豚肉 油揚げ 竹輪 鶏肉 牛乳 青のり 豆腐	精白米 砂糖 薄力粉 米油	人参 さやえんどう ほうれん草 筍 大根 なめこ	632 kcal 24.4 g	しょうゆ 清酒 塩 かつお節 だし昆布
8	金	いかめし トックのスープ くだもの	いか 豚肉 牛乳	砂糖 もち米 トック ごま油	人参 チンゲン菜 干し椎茸 白菜 ねぎ くだもの	562 kcal 35.8 g	かつお節 だし昆布 清酒 塩 しょうゆ みりん 鶏骨
11	月	ごまごはん のっぺい汁 鮭のチャンチャン焼き	鮭 米みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 砂糖 里芋 かたくり粉 ごま バター 米油 ちくわぶ こんにゃく	人参 ビーツ しょうが 玉葱 キャベツ ホルモン ごぼう ねぎ 大根	642 kcal 30.9 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 こしょう かつお節 だし昆布
12	火	ナン カレーシチュー オムレツサラダ	ジョア 豚肉 生クリーム	ナン ジャガ芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 グリーンキャベツ もやし 黄ピーマン きゅうり	604 kcal 19.6 g	鶏骨 塩 しょうゆ 清酒 こしょう 穀物酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソース
13	水	豚肉とごぼうの混ぜごはん 焼きししゃも くず汁	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳 ししゃも	精白米 もち米 砂糖 くず粉 米油	さやえんどう 人参 小松菜 ごぼう 干し椎茸 しめじ ねぎ しょうが 大根	624 kcal 32 g	しょうゆ 清酒 塩 みりん かつお節 だし昆布
14	木	ピザ プロシーアのさつと煮 イタリアンスープ	いか えび 鶏肉 卵 チーズ 牛乳 おかか ベーコン	精白米 パン粉 米油 ジャガ芋	人参 プロシーア ほうれん草 玉葱 マッシュルーム グリーン ホルモン	612 kcal 28.8 g	カレー粉 鶏骨 塩 清酒 しょうゆ こしょう
15	金	ごはん 味付けのり 卵の千草焼き アーモンド 和え 豆腐の味噌汁	豚肉 卵 豆腐 米みそ 味付けのり 牛乳 ひじき 生クリーム わかめ 油揚げ	精白米 砂糖 米油 アーモンド	人参 ほうれん草 筍 もやし ねぎ 大根 小松菜	668 kcal 31.3 g	塩 しょうゆ 清酒 かつお節
18	月	かき揚げ丼 ゆかり大根 すまし汁	桜エビ いか 卵 豆腐 牛乳 わかめ	精白米 薄力粉 砂糖 米油	人参 系みつば 小松菜 玉葱 大根 きゅうり ゆかり ねぎ 筍	609 kcal 26 g	しょうゆ みりん 清酒 塩 かつお節 だし昆布
19	火	チキンライス パセリト キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	精白米 ジャガ芋 パター 米油	人参 チンゲン菜 玉葱 マッシュルーム グリーンキャベツ えのき パセリ トマトジュース	603 kcal 20.7 g	鶏骨 塩 しょうゆ 清酒 こしょう ケチャップ ビューレ
20	水	チャンポン麺 メンマ炒め 変わり杏仁豆腐	豚肉 いか なたと 牛乳 粉寒天 生クリーム	中華めん ごま油 米油 ごま 砂糖	人参 たら メンマ もやし キャベツ ねぎ みかん パイナップル 黄桃	636 kcal 24.5 g	しょうゆ 清酒 塩 こしょう 鶏骨 紹興酒
21	木	わかめごはん 白菜ひたし 魚の照り焼き 根菜の味噌汁	イナダ 米みそ わかめ 牛乳 おかか	精白米 砂糖 米油	小松菜 人参 白菜 ごぼう ねぎ 大根 もやし ほうれん草	610 kcal 26.7 g	しょうゆ 清酒 塩 みりん かつお節 だし昆布
22	金	食パン 手作りリンゴジャム パセリサラダ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	食パン 砂糖 薄力粉 コンスタチ ジャガ芋 米油 バター	人参 りんご りんごジュース 玉葱 ホルモン ほうれん草 キャベツ もやし 白菜 人参	637 kcal 25.2 g	塩 こしょう 鶏骨 清酒 しょうゆ 白ワイン
23	土	丸パン ハンバーグ 茹でキャベツ ミネストローネ	豚肉 大豆 卵 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 牛乳	丸パン パン粉 砂糖 ジャガ芋 マカロニ 米油 オリブ油	人参 トマト パセリ 玉葱 しょうが にんにく セロリ キャベツ	681 kcal 31.4 g	塩 こしょう マツダ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 鶏骨 白ワイン
25	月	ふりかえ休業日					
26	火	ごぼう入りドライカレー コーンサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	精白米 薄力粉 砂糖 パター 米油	人参 ビーツ にんにく しょうが ごぼう 玉葱 干しぶどう 切り キャベツ ホルモン	654 kcal 22.3 g	塩 清酒 カレー粉 しょうゆ 赤ワイン ビューレ 中濃ソース ケチャップ 鶏骨 ロレル 穀物酢 からし粉
27	水	ごはん マーボー豆腐 中華風野菜	豚肉 米みそ 豆腐 牛乳	精白米 砂糖 かたくり粉 米油 ごま油 ラー油	人参 たら にんにく しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ きゅうり 大根	640 kcal 25.4 g	鶏骨 清酒 しょうゆ 塩 豆板醤 ツマツツァン 穀物酢 一味唐辛子 こしょう
28	木	ごはん イカの南蛮漬け 即席漬け チゲスープ	いか 豚肉 豆腐 米みそ 牛乳 塩昆布	精白米 かたくり粉 砂糖 米油 ごま油	たら ねぎ しょうが きゅうり 大根 もやし 白菜 キムチ漬け えのき	636 kcal 28.5 g	塩 こしょう 清酒 しょうゆ 穀物酢 一味唐辛子 鶏骨 みりん
29	金	あぶ玉丼 沢煮椀	油揚げ かまぼこ 卵 豚肉 牛乳	精白米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 玉葱 ねぎ グリーンキャベツ ごぼう 大根	619 kcal 27.5 g	かつお節 だし昆布 清酒 塩 しょうゆ みりん

早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シボルマーク

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

牛乳は毎日あります。(11月12日は、ジョアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。



一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月の平均	626	26.6	19 (27%)	337	95	2.3	3.2	226	0.32	0.49	17	4.6	2.7
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8 ~ 3.2	脂質 摂取エネルギー 全体の2.5 ~ 3.0%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未滿

(児童数配布)

クイズの答え： が冬キャベツ