



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソボルマーク

11月の献立表



平成26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			
文化の日								
3	月							
4	火	里芋ごはん 卵千草焼き 石狩汁 里芋	牛乳 ひじき 生刈-M 豚肉 卵 米みそ 油あげ 鮭	精白米 もち米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	人参 ほうれん草 筍 玉ねぎ 大根 しょうが	660 kcal 30.3 g	しょうゆ 酒 塩 かつおぶし 酒かす	
5	水	チャンポン麺 メンマ炒め くだもの みかん(予定)	牛乳 豚肉 いか なるこ	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 米油 ごま	人参 とう メンマ(筍) もやし キャバツ ねぎ しょうが くだもの	624 kcal 26.7 g	しょうゆ 塩 白こしょう 鶏骨 紹興酒	
6	木	揚げじゃがいものそぼろ丼 千草和え	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 砂糖 ごま 米油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 筍 干し椎茸 グリルピー もやし しょうが	656 kcal 20.6 g	しょうゆ 酒 塩 鶏骨 片栗粉 かつお みりん 穀物酢	
7	金	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の塩昆布風味 けんちん汁 白菜	牛乳 塩昆布 鶏肉 米みそ おかか 油揚げ まさば	精白米 砂糖 里芋 ごま 米油 こんにゃく	しょうが 白菜 ごぼう 大根 ねぎ 人参 小松菜	665 kcal 30.7 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ	
10	月	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 米みそ 豆腐 油揚げ	精白米 砂糖 春雨 米油 ラー油 ごま油 ごま	人参 とう にんにく しょうが 椎茸 筍 ねぎ もやし きゅうり	664 kcal 28 g	塩 しょうゆ 酒 かたくり粉 豆板醤 鶏骨 穀物酢 アミノ酸 調味料	
11	火	ごはん 味付けのり 魚黄金焼き おひたし いものこ汁 里芋	牛乳 味付けのり チーズ ホクホク 豚肉 豆腐 米みそ おかか	精白米 砂糖 こんにゃく 里芋 マヨネーズ 米油	人参 小松菜 もやし ごぼう ねぎ	683 kcal 34.8 g	しょうゆ 塩 酒 鶏骨 みりん かつお節 だしこんぶ 白こしょう 加ふる	
12	水	ピピンバ わかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 大豆 卵 豆腐	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	しょうゆ 塩 みりん 清酒 穀物酢 鶏骨 白こしょう	
13	木	黒糖パン カラフルサラダ 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 ブロッコリー	コーヒー牛乳 牛乳 チーズ 生刈-M 鶏肉	黒糖パン パン じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 ブロッコリー 赤パプリカ にんにく 玉葱 きゅうり キャバツ ホルモン もやし	653 kcal 20.6 g	塩 しょうゆ 鶏骨 穀物酢 からし粉 白ワイン 白こしょう	
14	金	コーンごはん 土佐大根 イカのかりんとうがらめ 野菜スープ 大根	牛乳 イカ ベーコン おかか	精白米 砂糖 米油 ビーツ	人参 ねぎ しょうが 大根 きゅうり 玉葱 もやし 白菜 ナガナ	662 kcal 27.6 g	酒 塩 白こしょう 鶏骨 しょうゆ みりん 片栗粉	
17	月	早宮カレーライス 福神漬け フレンチサラダ	牛乳 生刈-M 豚肉	精白米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 かりんとう 福神漬(大根、なす等)キャバツ きゅうり ホルモン	686 kcal 20.6 g	しょうゆ 穀物酢 鶏骨 塩 赤りん 加ふる からし粉 白こしょう ローリエ ビューレ タマリカ ソース ガラムマサラ	
18	火	わかめごはん 焼きししゃも 大豆とひじきの煮物 みそ汁	牛乳 ししゃも 豆腐 ひじき わかめ 油揚げ 大豆 米みそ	精白米 砂糖 米油 こんにゃく	人参 ねぎ 大根 小松菜	622 kcal 32.3 g	塩 みりん かつお節 清酒 しょうゆ だしこんぶ	
19	水	エッグトースト ミニトマト 練馬産キャベツのポトフ 練馬産キャベツ使用	牛乳 チーズ 卵 豚肉 ワインナー	食パン じゃが芋 バター マヨネーズ 米油	人参 ミニトマト にんにく 玉葱 練馬産キャベツ	633 kcal 26.5 g	しょうゆ 塩 鶏骨 赤りん 白こしょう	
20	木	八宝おこわ ナムル ワンタンスープ	牛乳 焼豚 豚肉	精白米 砂糖 ワカメの皮 ごま油 米油 ごま もち米	人参 ほうれん草 ナガナ しょうが 椎茸 筍 ホルモン もやし にんにく 白菜 ねぎ	610 kcal 21.4 g	塩 しょうゆ 白こしょう 清酒 鶏骨 オイスター 穀物酢 一味唐辛子	
21	金	ごはん わかさぎ南蛮漬け 大根のゆず風味 沢煮椀 わかさぎ	牛乳 わかさぎ 豚肉	精白米 砂糖 米油	人参 ねぎ しょうが 大根 きゅうり 椎茸 ゆず果汁 ごぼう 小松菜	614 kcal 25.2 g	塩 白こしょう 穀物酢 一味唐辛子 しょうゆ 清酒 片栗粉 かつお節 だしこんぶ	
体育の日								
24	月							
25	火	ゆかりごはん 松風焼き 白菜のおかか和え 豚汁 白菜	牛乳 豚肉 大豆 卵 米みそ おかか 豆腐 油揚げ	精白米 パン粉 砂糖 じゃが芋 米油 こんにゃく	人参 白菜 大根 ゆかり れんこん ねぎ 椎茸 もやし ごぼう	679 kcal 32.1 g	塩 清酒 しょうゆ かつお節 みりん けしのみ	
26	水	親子丼 きゃべつの辛子しょうゆ	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ	精白米 砂糖 米油 じゃが芋	人参 椎茸 玉葱 グリルピー キャバツ	652 kcal 30.8 g	塩 清酒 みりん しょうゆ かつお節 だしこんぶ からし粉	
27	木	ごはん 家常豆腐 ブロッコリーのさっと煮 ブロッコリー	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ おかか	精白米 砂糖 米油 ごま油 ラー油	ピーマン 人参 ブロッコリー しょうが キャバツ 椎茸 ねぎ	638 kcal 27 g	塩 清酒 豆板醤 しょうゆ 片栗粉 かつお	
28	金	ごまごはん 鮭のチャンチャン焼き つくね汁 くだもの 鮭	牛乳 白鮭 米みそ 鶏肉 卵	精白米 砂糖 ごま バター 米油	人参 ビーツ しょうが 玉葱 キャバツ ホルモン ねぎ 白菜 くだもの 小松菜	652 kcal 34.6 g	塩 清酒 白こしょう しょうゆ 片栗粉 かつお節 だしこんぶ みりん	

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13日は、コーヒー牛乳です。)

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	649	27.6	20(28%)	360	100	2.7	3.3	223	0.30	0.49	19	4.5	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

(児童数配布)