



早寝・早起き・朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シボマーク

# 11月の献立表



平成27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		
2	月	ごまごはん 白身魚の紅葉焼き ブロッコリーのさっと煮 けんちん汁 	牛乳 ホクホク おかか 豚肉 豆腐 チーズ	精白米 里芋 ごま マヨネーズ 米油 こんにゃく	人参 ブロッコリー 大根 しめじ ねぎ	611 kcal 25.1 g	しょうゆ 酒 塩 みりん 白こしょう かつおぶし 白りゆ だしこんぶ
<b>文化の日</b>							
4	水	ごはん マーボー豆腐 さつまいものレモン煮 	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 砂糖 さつまいも 米油 ごま油 ラー油	人参 ほうれん草 しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ じゃが芋	688 kcal 23.1 g	しょうゆ 酒 塩 鶏骨 豆板醤 片栗粉 アミノ酸 ヲシロイ
5	木	ピピンパ 筍入りわかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 豆腐 わかめ	精白米 砂糖 ラー油 米油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく しょうが もやし 玉葱 ねぎ 筍 かつお	646 kcal 27.5 g	しょうゆ 塩 鶏骨 みりん 穀物酢 酒 白こしょう
6	金	ひじきごはん 魚の利休焼き 白玉団子汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 卵 ひじき	精白米 こんにゃく 砂糖 薄力粉 白玉団子 米油 ごま	人参 さやえんどう 小松菜 しょうが 大根 ねぎ 玉葱	642 kcal 30.5 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ みりん
9	月	キャロットライス ほうれん草入りキッシュ 手作りじゃが餅スープ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 生クリーム チーズ	精白米 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま 米油	ほうれん草 人参 玉葱 しょうが 白菜 ねぎ	640 kcal 23 g	しょうゆ 塩 鶏骨 片栗粉 白りゆ 白こしょう
10	火	ごはん 家常豆腐 じゃこ入り和風サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ ちりめんじゃこ	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま ラー油	ピーマン 人参 小松菜 しょうが ｷﾞﾊｯｼ 干し椎茸 ねぎ もやし	639 kcal 26.3 g	塩 しょうゆ 酒 かたくり粉 豆板醤 穀物酢 かつお
11	水	カレー南蛮 ちくわの磯辺揚げ くだもの 	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 竹輪 青のり	うどん 薄力粉 米油	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 ねぎ くだもの	547 kcal 24.9 g	しょうゆ 塩 かつお節 酒 みりん かつお節 だしこんぶ ｶｰﾌ
12	木	八宝おこわ 華風だいこん ワンタンスープ 	牛乳 焼き豚 豚肉	精白米 砂糖 米油 ワカメの皮 ごま油 ラー油 もち米	人参 ｷﾞﾝｺﾞ菜 干し椎茸 筍 ｷｰﾙﾄﾝ 大根 きゅうり しょうが にんにく 白菜 ねぎ	575 kcal 20.4 g	しょうゆ 塩 清酒 鶏骨 オイスターソース 白こしょう
13	金	ごはん 魚の照り焼き 野菜のねぎソース和え なめこ汁	牛乳 ぶり 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし ねぎ しょうが なめこ 大根	602 kcal 25.3 g	塩 しょうゆ みりん 穀物酢 だしこんぶ かつお節
16	月	キムチチャーハン ならたまスープ 変わり杏仁豆腐	牛乳 焼き豚 豚肉 豆腐 卵 生クリーム	精白米 米粒麦 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 ｷｰﾙﾄﾝ ｺ 白菜ｷﾓ(ごま等) にんにく しょうが 玉葱 ねぎ みかん缶 ｲﾝﾍﾞﾝ 黄桃缶	597 kcal 21.2 g	酒 塩 白こしょう 鶏骨 しょうゆ 粉寒天 くず粉 アーモンドオイル
17	火	コッペパン こんにゃくサラダ 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 	ｼﾞｮｱ 牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃが芋 薄力粉 こんにゃく 砂糖 米油 ｸﾞﾗｯﾌﾟ	人参 ブロッコリー ｷｰﾙ にんにく 玉葱 もやし きゅうり	623 kcal 19.5 g	しょうゆ 穀物酢 鶏骨 塩 白りゆ 黒こしょう からし粉 白こしょう ﾛｰﾄﾞ ｶｰﾗｯﾌﾟ ｸﾞｰ
18	水	わかめごはん 焼き鮭 がんと秋野菜の煮物 	牛乳 鮭 鶏肉 がんとどき わかめご飯の素	精白米 こんにゃく 里芋 砂糖 米油	人参 さやいんげん しょうが 干し椎茸 筍 大根	659 kcal 31.1 g	塩 みりん かつお節 清酒 しょうゆ だしこんぶ 一味唐辛子
19	木	ごはん 松風焼き キャベツのゆかり和え お麩入りすまし汁 	牛乳 豚肉 大豆 卵 米みそ 豆腐	精白米 ｻﾝﾌﾟ 砂糖 焼きふ けしの実	人参 小松菜 ｷﾞﾝｺﾞ ねぎ 干し椎茸 ｷﾞﾊｯｼ しめじ ゆかりご飯の素	582 kcal 23.3 g	しょうゆ 塩 酒 白こしょう かつお節 だしこんぶ みりん
20	金	ごはん いかのチリソース ワカメとツナの酢の物 春雨スープ	牛乳 ｲｶ ｸﾞﾗｯﾌﾟ 豚肉 わかめ	精白米 薄力粉 砂糖 緑豆はるさめ 米油 ごま油	人参 ｺ ｷｰﾙﾄﾝ しょうが ねぎ きゅうり もやし 干し椎茸 白菜	655 kcal 26.9 g	塩 しょうゆ 白こしょう 清酒 鶏骨 ｸﾞﾗｯﾌﾟ 穀物酢 片栗粉 豆板醤 ｸﾞｷﾞｯﾌﾟ
<b>勤 労 感 謝 の 日</b>							
24	火	ごはん 魚の西京焼き いその香和え よしの汁 	牛乳 ｸﾞﾗ 米みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 焼きのり	精白米 砂糖 米油	人参 小松菜 もやし 大根 しめじ ねぎ	642 kcal 30 g	塩 しょうゆ かつお節 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん
25	水	エッグトースト 野菜たっぷりポトフ ミントマト 	牛乳 卵 豚肉 ｸﾞﾗｯﾌﾟ チーズ	食パン じゃが芋 バター マヨネーズ 米油	人参 ブロッコリー ミント にんにく 玉葱 白菜	599 kcal 25.3 g	塩 しょうゆ 鶏骨 ﾄｲ 赤りゆ 白こしょう
26	木	中華風混ぜご飯 ししゃもフライ チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ししゃも	精白米 砂糖 薄力粉 ｻﾝﾌﾟ 米油 ごま油 ごま	人参 ｷﾞﾝｺﾞ菜 しょうが 干し椎茸 筍 ｸﾞﾗｯﾌﾟ 玉葱 えのき もやし	641 kcal 30 g	塩 清酒 しょうゆ みりん 鶏骨 白こしょう ｻｰｽ
27	金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしのピリ辛和え	牛乳 豚肉 桜エビ	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま	人参 しょうが 玉葱 干し椎茸 ｸﾞﾗｯﾌﾟ もやし きゅうり	621 kcal 22.3 g	塩 清酒 みりん しょうゆ 鶏骨 豆板醤 片栗粉 かつお
30	月	ごぼう入りドライカレー 花野菜のサラダ 	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	精白米 薄力粉 砂糖 米油 ｸﾞﾗｯﾌﾟ	人参 ｷｰﾙﾄﾝ ｸﾞﾗｯﾌﾟ にんにく しょうが ごぼう 玉葱 干しぶどう ｷｰﾙ ｸﾞﾗｯﾌﾟ ｷｰﾙﾄﾝ	637 kcal 19.4 g	塩 清酒 鶏骨 ｸﾞﾗ しょうゆ 赤りゆ ｻｰｽ ｶｰﾌ 白こしょう ﾋｰﾙ ｸﾞｷﾞｯﾌﾟ 穀物酢 からし粉

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17日は、ｼﾞｮｱです。)  
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	623	25.0	20(29%)	325	85	2.1	3.0	228	0.28	0.45	14	3.6	2.9
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)