



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソフ ルマーク

11月の献立表



平成28年度

練馬区立早宮小学校

日 曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			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 火	わかめごはん もやしのごまソースあえ チーズ入り卵焼き 豚汁	牛乳 パーチ たまご 豚肉 豆腐 油揚げ みみそ 生クリーム チーズ わかめ飯の素	精白米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 米油 こま	ほうれん草 人参 玉葱 もやし しょうが 大根 ねぎ	660 kcal 26.7 g	しょうゆ 酒 塩 かつおぶし 穀物酢 だしこんぶ
2 水	キャロットライスクリームソースがけ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 えび ほたて 生クリーム チーズ	精白米 薄力粉 砂糖 こま油 米油 バター	人参 ほうれん草 ｺﾝｸ しょうが 玉葱 マッシュルーム セリ きゅうり ｷｷﾞ もやし ｷｰﾙﾄﾝ	630 kcal 21.7 g	しょうゆ 塩 鶏骨 白こしょう ｺｲ 白ｸｲﾝ 穀物酢 からし粉
文 化 の 日						
4 金	ごはん 魚の西京焼き 小松菜ひたし すずしろ汁	牛乳 まさば みみそ 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 米油	人参 小松菜 大根 大根の葉 もやし しょうが ｺﾝｸ ねぎ	631 kcal 28.4 g	しょうゆ 酒 塩 みりん 鶏骨
7 月	ひじきごはん 塩鮭 秋野菜のすいとん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 ひじき	精白米 こんにゃく 砂糖 さつま芋 白玉粉 薄力粉 米油	人参 さやえんどう ほうれん草 しょうが ｺﾝｸ 干し椎茸 しめじ ねぎ	625 kcal 27.3 g	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 だしこんぶ
8 火	ごはん かみかみつくね じゃこ入り和えもの ワカメとえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 たまご 油揚げ 豆腐 みみそ ｸﾘｰﾑ ﾜ わかめ	精白米 砂糖 米油 こま油 こま	小松菜 人参 ごぼう 玉葱 しょうが もやし えのき ねぎ	646 kcal 21.8 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ 白こしょう ｸｲ 片栗粉 穀物酢
9 水	ジャンバラヤ 塩ゆでブロッコリー ミニトマト イタリアンスープ	牛乳 豚肉 ﾜｲﾀﾞ 鶏肉 たまご チーズ	精白米 じゃが芋 パン粉 バター 米油 ｸﾞｰ油	人参 ﾋｰﾓﾝ ﾉ ミニトマト ほうれん草 ｺﾝｸ しょうが 玉葱 ﾏｯｼﾙｰﾑ セﾘ ｷｰﾙﾄﾝ	622 kcal 21.8 g	ｸﾞｯ 鶏骨 ﾉ 片栗粉 ﾉ 白ｸｲﾝ 赤ｸｲﾝ 白ｸｲﾝ 黒ｸｲﾝ ﾉ ｸﾞｯ ﾉ ﾉ
10 木	ごはん 豆腐とエビのトマト煮 中華サラダ くだもの	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 えび みみそ 油揚げ	精白米 砂糖 緑豆はるさめ 米油 こま油 こま 七味唐辛子(こま)	人参 ｷﾞ ｺﾝｸ しょうが 干し椎茸 ｷ 玉葱 ｸﾞﾘｯﾍﾞｰｽ もやし きゅうり くだもの	643 kcal 24.2 g	塩 しょうゆ 豆板醤 鶏骨 ｸｲ 穀物酢 ｸｽﾞ粉 白ｸｲﾝ ｸﾞｯ ﾉ
11 金	ごはん 魚の黄金焼き 野菜のねぎソース和え のっぺい汁	牛乳 カレイ チーズ	精白米 砂糖 じゃが芋 竹鶏心 こんにゃく ﾉ こま油 こま	人参 小松菜 ほうれん草 もやし ねぎ しょうが 大根	630 kcal 26.3 g	しょうゆ 塩 ｸｽﾞ粉 酒 みりん かつお節 だしこんぶ 加粉 白こしょう 白ｸｲﾝ
14 月	カレー南蛮 ♪緑の蒸しパン♪	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ たまご ﾓｰﾙﾄ	うどん 砂糖 薄力粉 ﾉ 米油 バター	人参 ほうれん草 小松菜 しょうが ｺﾝｸ 玉葱 干し椎茸 ねぎ	628 kcal 22.4 g	しょうゆ 塩 清酒 鶏骨 加粉 一味唐辛子 みりん ﾉ かつお節 だしこんぶ
15 火	ｺｰﾙﾄﾞ 魚の香草焼き ♪ﾘｯ ｺﾝｸ ｸﾞｰ ♪冒険チーズ♪	牛乳 ﾉ ﾀﾗ ﾉ ﾀﾗ ﾉ 鶏肉 白ｲﾝ ﾉ チーズ	精白米 米粒麦 パン粉 じゃが芋 ｸﾞ 砂糖 ﾉ ｸﾞｰ油 バター	人参 ﾉ ﾉ しょうが ｺﾝｸ 玉葱 ｷｰﾙﾄﾝ ｷﾞ ｸﾞﾘｯﾍﾞｰｽ	664 kcal 28.2 g	塩 白ｸｲﾝ 赤ｸｲﾝ ｸｲ 黒こしょう 白こしょう 鶏骨
16 水	ホイコーロー丼 ♪くり坊主揚げ♪	牛乳 豚肉 みみそ たまご	精白米 さつま芋 砂糖 薄力粉 そうめん 米油 こま油 バター 栗	人参 赤ﾊﾞ ﾉ しょうが ｷｷﾞ 玉葱 黄ﾊﾞ ﾉ ｷ	693 kcal 20.4 g	しょうゆ 豆板醤 紹興酒 ｸﾞｯ ﾉ ﾉ 片栗粉
17 木	ごはん 土佐和え ♪たからぶくろ煮♪ お麩入りすまし汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆 たまご おかか 豆腐 チーズ	精白米 ｶﾞ ﾉ 砂糖 焼きさ	ほうれん草 人参 しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし 大根 しめじ ねぎ	625 kcal 26.0 g	しょうゆ 片栗粉 酒 塩 白こしょう みりん かつお節 だしこんぶ
18 金	♪ココア揚げﾊﾟﾝ♪ ﾊﾞ ﾉ ﾉ ﾉ	牛乳 豚肉	ｺｯ ﾉ じゃが芋 米油 こま油	人参 赤ﾊﾞ ﾉ しょうが 干し椎茸 白菜 もやし ﾉ	626 kcal 22.1 g	塩 ｸﾞ ﾉ 鶏骨 清酒 しょうゆ ｸｲ 片栗粉 白こしょう
19 土	ごぼう入りドライカレー ♪夢のフルーツポンチ♪	ｼﾞｮ ﾉ 大豆 チーズ 寒天	精白米 薄力粉 白玉団子 砂糖 米油 バター	人参 ﾋｰ ﾉ しょうが ごぼう 玉葱 干しぶどう ｷﾞ 黄桃 みかん缶 ﾉ缶	697 kcal 14.5 g	しょうゆ 塩 酒 ﾋｰﾙ ｸﾞ ﾉ 鶏骨 赤ｸｲﾝ ﾉ 黒こしょう ｸｲ
振 り 替 え 休 業 日						
22 火	ごはん 冬の根菜きんぴら さばのみそ煮 よしの汁	牛乳 さば みみそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 砂糖 こんにゃく こま油 こま 米油	人参 小松菜 しょうが ごぼう れんこん 大根 えのき ねぎ	679 kcal 28.8 g	塩 醤油 ｸｽﾞ粉 清酒 かつお節 みりん だしこんぶ 一味唐辛子
勤 労 感 謝 の 日						
24 木	茶飯 おでん 野沢菜のごま炒め	牛乳 がんもどき ｸﾞ ﾉ ﾉ はんぺん 揚げ ﾉ うすら卵 結び昆布	精白米 こんにゃく 竹輪 じゃが芋 砂糖 こま油 こま	人参 野沢菜 大根 もやし	605 kcal 21.4 g	塩 しょうゆ 酒 みりん かつお節
25 金	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ゆかり大根 どさんこ汁	牛乳 鮭 みみそ 豚肉 チーズ わかめ	精白米 砂糖 じゃが芋 米油 バター こま油	人参 しょうが 玉葱 ｷｷﾞ もやし 大根 きゅうり ゆかりご飯の素 ｺﾝｸ ｷｰﾙﾄﾝ ねぎ	631 kcal 27.6 g	塩 しょうゆ みりん 酒 黒こしょう かつお節 だしこんぶ
28 月	ごはん 肉じゃが 野菜の甘酢漬け くだもの	牛乳 豚肉 さつま揚げ	精白米 じゃが芋 白滝 砂糖 米油	人参 さやいんげん 玉葱 大根 きゅうり くだもの	628 kcal 21.5 g	塩 清酒 しょうゆ みりん 穀物酢 かつお節 だしこんぶ
29 火	ごはん 魚の南蛮漬け ナムル風野菜 かぶのみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 米油 こま油 こま	人参 ほうれん草 ｶぶ かぶの葉 ねぎ しょうが もやし 玉葱	651 kcal 24.7 g	塩 清酒 みりん しょうゆ 片栗粉 穀物酢 白こしょう かつお節 だしこんぶ
30 水	あんかけチャーハン 春雨スープ	牛乳 焼き豚 なると たまご 鶏肉 豆腐 かまぼこ	精白米 砂糖 緑豆はるさめ 米油 こま油	こねぎ 人参 ｺ ｺﾝｸ しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし 白菜 ねぎ	630 kcal 23.7 g	塩 清酒 鶏骨 みりん しょうゆ ｸｽﾞ粉 豚骨 ｸﾞ ﾉ

学芸会応援献立

6年生
3年生
2年生
4年生
1年生
5年生

★練馬産キャベツ使用★

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19日は、ｼﾞｮ ﾉです。)
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	642	24.3	19.5(27%)	315	85	2.1	2.9	216	0.24	0.44	13	3.6	2.9
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8~3.2	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)