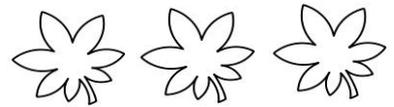




早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソフ ルマーク

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 ヘルシー 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 キャベツ 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 さつまい 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 ｸｲﾝ ｷ 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 ｸｲﾝ 鶏肉 たまご チーズ	精白米 じゃが芋 パン粉 バター 米油 ｸｲﾝ油	人参 ビｰﾏﾝﾌﾞ ｸｲﾝ ミニトマト ほうれん草 ｺﾝｸ しょうが 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ セリ ｷｰﾙﾄﾝ	622 kcal 21.8 g	ｸｲﾝ 鶏骨 ｸｲﾝ ｸｲ 片栗粉 白ｸｲﾝ 赤ｸｲﾝ 白ｸｲﾝ 黒ｸｲﾝ ｸｲ ｸｲﾝ ｸｲﾝ ｸｲ 塩
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 ｷｰﾙ ｺﾝｸ しょうが 干し椎茸 菊 玉葱 白菜 ｸﾘｽﾍﾟｰｽ もやし きゅうり くだもの	643 kcal 24.2 g	塩 しょうゆ 酒 豆板醤 鶏骨 ｸｲ 穀物酢 ｸｽﾞ粉 白ｸｲﾝ ｸｲﾝ 白ｸｲﾝ
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 ｸｲﾝ 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 ｸｲﾝ 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 ｸｲﾝ ｸｲ かつお節 だしこんぶ
15 火	ｺｰﾋｰ 魚の香草焼き ♪ﾘｯﾄﾞ ｸｲﾝ ｸｲﾝ ♪冒険チーズ♪	牛乳 ｸｲﾝ ﾀﾗ ｸｲﾝ 鶏肉 白ｲﾝ ｸｲﾝ チーズ	精白米 米粒麦 パン粉 じゃが芋 ｸｲﾝ 砂糖 ｸｲﾝ ｸｲﾝ油 バター	人参 ﾄﾓﾄﾞ ｸｲ しょうが ｺﾝｸ 玉葱 ｷｰﾙﾄﾝ セリ ｸﾘｽﾍﾟｰｽ	664 kcal 28.2 g	塩 白ｸｲﾝ 赤ｸｲﾝ ｸｲ 白こしょう 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 さつまい 砂糖 薄力粉 そうめん 米油 こま油 バター 栗	人参 赤ﾊﾞﾝ ｺﾝｸ しょうが ｷｰﾙ 玉葱 黄ﾊﾞﾝ 菊	693 kcal 20.4 g	しょうゆ 豆板醤 紹興酒 ｸｲﾝ ｸｲ ｸｲ 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 ｶﾞｸﾞｲ 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♪ ﾊﾞﾝ ｸｲﾝ 肉団子のｽｰﾌﾟ	牛乳 豚肉	ｺｯﾊﾟﾝ 砂糖 じゃが芋 米油 こま油	ﾗ 人参 ｷｰﾙ ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 もやし ｸｲ	626 kcal 22.1 g	塩 ｸｲﾝ ｸｲ 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♪	ｼﾞｮｰ 豚肉 大豆 チーズ 寒天缶	精白米 薄力粉 白玉団子 砂糖 米油 バター	人参 ｼﾞｰﾏﾝ ｺﾝｸ しょうが ごぼう 玉葱 干しぶどう ｷｰﾙ 黄桃缶 みかん缶 ｷｰﾙ缶	697 kcal 14.5 g	しょうゆ 塩 酒 ﾋﾞｰﾙ ｸｲﾝ ｸｲ 鶏骨 赤ｸｲﾝ 加粉 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 さつまい 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 ｸｲﾝ 竹鶏心 はんぺん 揚げ ｸｲ うすら卵 結び昆布	精白米 こんにゃく 竹鶏心 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 ｷｰﾙ もやし 大根 きゅうり ゆかり飯の素 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 さつまい	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 ｸｲﾝ 白こしょう

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、ｼﾞｮｰです。)
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 未滿

(児童数配布)