

# 11月の献立表

平成24年

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<br>たんぱく質 |
|----|---|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--|----------------|
|    |   |                                | 赤<br>血や肉・骨や歯をつくる                  | 黄<br>熱や力のもとになる                 | 緑<br>体の調子をととのえる                                  |                |
| 1  | 木 | パン 魚香草焼き<br>ミネストローネ            | 牛乳 魚 チーズ<br>ベーコン 鶏肉 白いんげん豆        | パン マヨネーズ<br>じゃがいも オリーブ油        | にんじん 玉ねぎ トマト缶<br>セロリ パセリ                         | 636<br>29.8    |
| 2  | 金 | こぎつねごはん ちくわ磯辺揚げ<br>みぞれじる       | 牛乳 ちくわ 豚肉<br>油揚 鶏肉 青のり 豆腐         | 米 さとう 小麦粉<br>油                 | にんじん 筍 さやえんどう 大根<br>なめこ ほうれん草                    | 646<br>25.6    |
| 5  | 月 | わかめごはん アーモンド和え<br>じゃがいものカレー煮   | 牛乳 豚肉 揚げボール<br>わかめ                | 米 アーモンド さとう<br>油 じゃがいも でん粉     | ほうれん草 にんじん もやし<br>玉ねぎ グリーンピース                    | 632<br>21.5    |
| 6  | 火 | ピピンパ<br>わかめスープ                 | 牛乳 豚肉 大豆 卵<br>豆腐 わかめ              | 米 麦 さとう ごま<br>ごま油 油            | にんじん もやし ほうれん草<br>長ねぎ                            | 658<br>26.0    |
| 7  | 水 | 食パン 手作りリンゴジャム<br>ポテトグラタン 野菜スープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>チーズ ミルクコーヒー         | 食パン 油 バター<br>じゃがいも 小麦粉 さとう     | 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 にんじん しめじ<br>白菜 チンゲン菜 リンゴ缶 リンゴジュース | 638<br>23.6    |
| 8  | 木 | 菜めし 魚西京焼き<br>あっさりづけ かき玉じる      | 牛乳 魚<br>鶏肉 豆腐 卵 みそ                | 米 油 さとう<br>でん粉                 | にんじん えのき茸 長ねぎ<br>きゃべつ きゅうり ほうれん草                 | 608<br>29.3    |
| 9  | 金 | 黒糖パン いかサラダ くだもの<br>ポークシチュー     | 牛乳 豚肉 いか<br>生クリーム                 | 黒糖パン 油 さとう<br>小麦粉 バター じゃがいも    | もやし きゃべつ 玉ねぎ にんじん<br>くだもの                        | 694<br>25.0    |
| 12 | 月 | 丸パン フィッシュフライ ミトマト<br>じゃがいもスープ  | 牛乳 魚 豚肉<br>卵                      | 丸パン じゃがいも<br>小麦粉 パン粉 油         | きゃべつ にんじん 小松菜<br>ミトマト 長ねぎ                        | 618<br>29.4    |
| 13 | 火 | たくあんごはん ほうれん草のひたし<br>里芋と豚肉の煮物  | 牛乳 豚肉 しらす干<br>のり                  | 米 油 こんにやく<br>里芋 さとう ごま         | たくわん にんじん ごぼう 干し椎茸<br>ほうれん草 もやし 筍 さやえんどう         | 621<br>25.6    |
| 14 | 水 | サフランライス シーフードソース<br>コーンポテト     | 牛乳 鶏肉<br>シーフードミックス                | 米 じゃがいも<br>バター 油 小麦粉           | ほうれん草 マッシュルーム<br>コーン缶 玉ねぎ                        | 680<br>24.2    |
| 15 | 木 | あんかけ焼きそば<br>カルピスゼリー            | 牛乳 豚肉 いか なたと 寒天<br>むきえび うずら卵 カルピス | 中華そば 油<br>さとう ぐず粉 ごま油          | にんじん 筍 もやし 玉ねぎ 干し椎茸<br>白菜 チンゲン菜 ミカン缶             | 646<br>29.0    |
| 16 | 金 | ドライカレー<br>グリーンサラダ              | 牛乳 豚肉 大豆<br>粉チーズ                  | 米 麦 バター 小麦粉<br>油 さとう           | にんじん 玉ねぎ ごぼう ピーマン<br>きゃべつ もやし 赤パプリカ 干しぶどう        | 664<br>21.5    |
| 19 | 月 | 麦ごはん ホイコーロー<br>大根サラダ           | 牛乳 豚肉 みそ                          | 米 麦 油 でん粉<br>さとう ごま ごま油        | にんじん きゃべつ 玉ねぎ 黄パプリカ<br>筍 大根 きゅうり                 | 621<br>20.5    |
| 20 | 火 | エッグトースト くだもの<br>白いんげん豆のトマト煮    | 牛乳 卵 チーズ<br>ベーコン 鶏肉 白いんげん豆        | 食パン 油 マヨネーズ<br>バター さとう コーンスターチ | 玉ねぎ にんじん トマト缶<br>くだもの                            | 662<br>26.4    |
| 21 | 水 | きのこごはん 焼きししゃも<br>よしのじる         | 牛乳 豚肉 油揚 きざみ昆布<br>ししゃも 鶏肉 豆腐      | 米 油 里芋<br>さとう ぐず粉              | にんじん しめじ 舞茸 さやえんどう<br>えのき茸 長ねぎ 小松菜               | 645<br>29.8    |
| 22 | 木 | キャロットライス ウィンナー入りキッシュ<br>白菜スープ  | 牛乳 ウィンナー 生クリーム<br>ベーコン 卵 チーズ      | 米 ごま油 ごま<br>じゃがいも さとう ごま       | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム<br>白菜 チンゲン菜 長ねぎ                 | 674<br>24.5    |
| 23 | 金 | <b>勤労感謝の日</b>                  |                                   |                                |  |                |
| 26 | 月 | ナン わかめサラダ くだもの<br>カレーシチュー      | 牛乳 豚肉 わかめ                         | ナン さとう バター ザラメ<br>じゃがいも ごま 小麦粉 | にんじん きゃべつ きゅうり コーン缶<br>玉ねぎ グリーンピース               | 694<br>24.1    |
| 27 | 火 | 中華おこわ 大根ゆず風味<br>ワンタンスープ        | 牛乳 焼豚 いか<br>豚肉                    | 米 もち米 油 さとう<br>ワンタンの皮 ごま油      | 干し椎茸 長ねぎ 筍 にんじん<br>もやし 白菜 小松菜                    | 661<br>23.2    |
| 28 | 水 | いかめし<br>トックスープ くだもの            | 牛乳 つぼねきいか<br>豚肉                   | もち米 トック さとう<br>ごま油             | ほうれん草 にんじん 干し椎茸<br>白菜 長ねぎ くだもの                   | 655<br>30.7    |
| 29 | 木 | セサミパン 真珠団子 ミトマト<br>中華風コーンスープ   | 牛乳 豚肉 卵<br>大豆                     | セサミパン もち米<br>でん粉 ごま油           | 長ねぎ 干し椎茸 コーン缶<br>にんじん 玉ねぎ                        | 650<br>27.6    |
| 30 | 金 | ごはん さばみそ煮 ごますあえ<br>けんちんじる      | 牛乳 さば みそ<br>豆腐 油揚                 | 米 さとう 里芋<br>油 ごま               | きゃべつ きゅうり ごぼう 大根<br>長ねぎ 小松菜 にんじん                 | 676<br>28.5    |

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7日は、ミルクコーヒーです。)

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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    | エネルギーたんぱく質 |       | 脂質<br>g   | カルシウム鉄 |     | ビタミン    |       |       |      | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|------------|-------|-----------|--------|-----|---------|-------|-------|------|-----------|---------|
|        | kcal       | g     |           | mg     | mg  | A μgRE  | B1 mg | B2 mg | C mg |           |         |
| 11月の平均 | 651        | 26.0  | 22.1(30%) | 345    | 2.3 | 230     | 0.35  | 0.52  | 20   | 4.9       | 2.6     |
| 摂取基準   | 660        | 20.0  | 摂取エネルギー   | 350    |     | 140     |       |       |      |           |         |
|        |            | 13~28 | 全体の25~30% | 380    | 3.0 | 140~420 | 0.40  | 0.50  | 23   | 6.0       | 2.5未満   |

(児童数配布)