

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