

平成29年11月の献立

練馬区立開進第二小学校



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤：血や肉をつくる	黄：熱や力になる	緑：体の調子をととのえる	
1	水	くろまいいりえだまめごはん あげだしとうふのにくみそかけ くるみあえ なめこじる	押し豆腐 豚肉 みそ 生揚げ 牛乳	米 黒米 かたくり粉 薄力粉 砂糖 ごま 米油 くるみ	小松菜 人参 えだまめ しょうが 長ネギ キャベツ 大根 なめこ	722 27.3
2	木	ねりますパグッティ ぶたしゃぶサラダ くだもの	ツナ缶 豚肉 みそ のり 牛乳	スパグッティ 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 大根 キャベツ きゅうり 姫りんご	654 28.8
3	金	文化の日				
6	月	じゃこわかごはん とうふいりりシウマイ トックスープ	豚肉 押し豆腐 鶏肉 わかめ ご飯素 じゃこ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 トック ごま油	人参 小松菜 チンゲンツアイ 長ネギ 干し椎茸 玉葱 しょうが はくさい ぶなしめじ	646 24.3
7	火	おやこどん とんじる	鶏肉 凍り豆腐 たまご 豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 米油	人参 ぶなしめじ 玉葱 グリーンピース ごぼう 大根 れんこん 長ネギ	638 29.5
8	水	きなこあげパン コーンクリームスープ マカロニサラダ	きな粉 鶏肉 調理用乳 生クリーム 牛乳	ツイストパン 砂糖 薄力粉 じゃがいも マカロニ 米油	人参 玉葱 コーン缶 きゅうり キャベツ	699 23.2
9	木	ごはん だいのふりかけ けんちんじる さけのチャンチャンやき ちくわとやさしいあえもの	大豆 さけみそ 焼き竹輪 糸けずり 絹ごし豆腐 油揚げ あおりのり 牛乳	米 砂糖 こんにやく さといも 米油 ごま バター ごま油	ピーマン 人参 小松菜 しょうが キャベツ 玉葱 もやし ごぼう 大根 干し椎茸 長ネギ	620 28.3
10	金	とりとまめのおこわ もやしのこみあえ こんさいのごまじる	鶏肉 緑豆 油揚げ 生揚げ 牛乳	米 もち米 砂糖 こんにやく 米油 ごま油 練りごま ごま	人参 小松菜 ぶなしめじ ごぼう 干し椎茸 もやし にんにく しょうが 大根 れんこん 長ネギ	642 27.0
13	月	ホットあんパン カリカリポテトのフレンチサラダ ABCスープ	あずき 鶏肉 牛乳	丸パン 砂糖 じゃがいも マカロニ マーガリン 米油	人参 小松菜 キャベツ はくさい にんにく 玉葱	604 20.6
14	火	ごはん いわしのうめに キャベツのごますあえ だいこんとえのきのみそしる	いわし 生揚げ みそ こんぶ わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま	しょうが 梅干し キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 長ネギ	613 25.5
15	水	ホイコーローどん ワンタンスープ くだもの 練馬キャベツの日	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 ワンタンの皮 米油 ごま油	人参 ピーマン 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 長ネギ キャベツ もやし かき	636 26.5
16	木	あんかけやそば はるさめとにくだんごのスープ	豚肉 いか うずら卵 鶏肉 牛乳	中華めん かたくり粉 はるさめ ごま油	人参 アンパンマン しょうが が にんにく たけのこ もやし 玉葱 はくさい 長ネギ キャベツ	679 31.7
17	金	あきのふきよせごはん ハタハタのからあげ せんべいじる くだもの 郷土料理	鶏肉 油揚げ はたはた 牛乳	米 さつまいも 砂糖 薄力粉 こんにやく せんべい ぎんなん 米油	人参 干し椎茸 ごぼう ぶなしめじ 長ネギ 梨	656 27.1
20	月	こめこパン マカロニグラタン カリカリごぼうスティック ブロッコリーのスープ	ベーコン 豚肉 調理用乳 粉チーズ 牛乳	米粉パン 薄力粉 マカロニ パン粉 かたくり粉 じゃがいも バター 米油	人参 パセリ ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム ごぼう しょうが にんにく キャベツ	684 26.2
21	火	ごはん ジャムジャンどうふ ナムル くだもの	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ごま油 米油 ごま	人参 小松菜 しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 長ネギ たけのこ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ラ・フランス	644 24.1
22	水	ひじきごはん かぼちゃいりあつやきたまご からしあえ ごまいりみそしる	かつお節 たまご 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ ひじき 牛乳	米 砂糖 こんにやく 米油 ごま 練りごま	かぼちゃ 水菜 小松菜 人参 しょうが 玉葱 もやし 大根 長ネギ	629 23.9
23	木	勤労感謝の日				
24	金	ポークカレー ひよこまめサラダ	豚肉 ひよこまめ 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター ごま	人参 しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ	714 22.2
27	月	ぶたにくとれんこんのごはん ちくわぶじる ちゃわんむし	豚肉 大豆 鶏肉 生揚げ かまぼこ たまご 昆布 牛乳	米 しらたき 砂糖 じゃがいも 竹輪 米油	人参 糸みつば れんこん しょうが 大根 えのきたけ 長ネギ 干し椎茸 たけのこ	639 27.6
28	火	みそラーメン うずらのたまご にしよくだいがくいも	みそ 豚肉 うずら卵 牛乳	中華めん 砂糖 さつまいも 水あめ 米油 ごま	人参 にんにく しょうが 長ネギ キャベツ もやし コーン缶	737 25.6
29	水	コーンピラフ まめとマカロニのスープ ごまだれサラダ くだもの	ウィンナー 鶏肉 大豆 みそ 牛乳	米 マカロニ じゃがいも 砂糖 オリーブ油 米油 練りごま ごま油 ごま	人参 いんげん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム コーン缶 にんにく 白菜 キャベツ しょうが みかん	634 22.4
30	木	ごこくごはん サメフライ れんこんいりきんぴら さといものみそしる	モウカザメ 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 押麦 きび あわもちたかきび 薄力粉 米粉 こんにやく 砂糖 さといも ごま 米油 ごま	人参 ごぼう れんこん 大根 長ネギ	662 24.9

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります※

1人1回あたりの平均栄養摂取量（小学校3、4年生）※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
					A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
11月の平均	658	25.8	347	2.5	224	0.35	0.50	29	4.8	2.9
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5