

# 11月の献立表

平成25年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 たんぱく質
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのものになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	金	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん 野菜のみそチーズ焼き 五目汁	牛乳 豚肉、油揚げ、ウィンナー みそ、鶏肉、豆腐、チーズ ヨーグルト、昆布	米 こんにやく、砂糖、くず粉 じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ	にんじん、ピーマン、パセリ 小松菜、しょうが、ごぼう 玉ねぎ、大根、ほんしめじ 生しいたけ、ねぎ、はくさい	673 26
5	火	○	しらすごはん まさご揚げ・和風ワンタンスープ もやしのおかかあえ	牛乳 豆腐、鶏肉、レンズまめ 卵、豚肉、昆布 しらす干し、わかめ	米 麦、でんぷん、砂糖、くず粉 ワタンの皮、ごま、油、ごま油	にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、グリーンピース ねぎ、もやし	632 26.1
6	水	○	ミルクパン さわらのピカタ・大豆入りサラダ さつまいものポタージュ	牛乳 さわら、卵、大豆 生クリーム、わかめ	ミルクパン 小麦粉、さつまいも、砂糖 コーンフレーク、マヨネーズ、バター ごま油、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、きゅうり もやし	653 27
7	木	○	ジャージャー麺 おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 豚肉、中華みそ、みそ 豆板醤、粉寒天	蒸し中華めん 砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	にんじん、もやし、きゅうり にんにく、しょうが、ねぎ 干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、黄桃缶	617 23.7
8	金	○	海の幸ピラフ タンドリーチキン じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 むきえび、いか、鶏肉 ベーコン、わかめ ヨーグルト	米 じゃがいも、バター、サラダ油	にんじん、小松菜、玉ねぎ パインジュース	603 26.2
11	月	○	たくあんごはん ししゃものカレー揚げ いものこ汁・柿	牛乳 卵、鶏肉、みそ、豆腐 ちりめんじゃこ、ししゃも	米 麦、小麦粉、こんにやく さといも、ごま、ごま油、油	にんじん、たくあん、ごぼう ねぎ、かき	632 25.9
12	火	○	ココアパン 鮭のパセリパン粉焼き・じゃがバター ベーコンと野菜のスープ	牛乳 さけ、卵、ベーコン 粉チーズ	ココアパン 小麦粉、パン粉、じゃがいも バター	パセリ、にんじん、玉ねぎ キャベツ	623 29.5
13	水	○	四川みそ豆腐丼 コーンスープ 小松菜とひじきのナムル	牛乳 豚肉、みそ、八丁味噌 豆板醤、豆腐、鶏肉 芽ひじき	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油、ごま	にんじん、チンゲン菜、ねぎ 小松菜、にんにく、しょうが 干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、コーン、もやし	644 26.4
14	木	○	エクレアパン ニョッキのスープ じゃこ入りサラダ・みかん	牛乳 ベーコン、鶏肉、粉チーズ ちりめんじゃこ	ミルクパン チョコレート、じゃがいも 小麦粉、砂糖、サラダ油 オリーブ油、ごま油	にんじん、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム缶、キャベツ きゅうり、みかん	662 24.2
15	金	○	ごはん いかの生姜焼き・みそ汁 ごぼうチップス・海苔の佃煮	牛乳 いか、油揚げ、豆腐、みそ 焼きのり	米 麦、でんぷん、砂糖、油 ごま	しょうが、大根、ねぎ ごぼう	619 26.6
18	月	○	カレーピラフ ココット焼き パプリカ入りサラダ	牛乳 豚肉、卵、鶏肉 いんげん豆、生クリーム	米 砂糖、バター、サラダ油	にんじん、パセリ、赤ピーマン 玉ねぎ、マッシュルーム缶 コーン、キャベツ、きゅうり 黄ピーマン	622 23.7
19	火	○	きんぴらドッグ ポトフ りんご	牛乳 豚肉、ベーコン、鶏肉 ウィンナー、いんげん豆	コッペパン 砂糖、じゃがいも ソフトマーガリン、ごま油 サラダ油	にんじん、さやいんげん ごぼう、にんにく、玉ねぎ キャベツ、りんご	611 24
20	水	○	ごはん・手作りふりかけ いわしのさんが揚げ すまし汁・小松菜の煮びたし	牛乳、豚肉 いわし、卵、みそ、油揚げ 花かつお、昆布、焼きのり ちりめんじゃこ、あおのり	米 麦、小麦粉、でんぷん あられ麩、砂糖、油、ごま	にんじん、小松菜、ねぎ しょうが、えのきたけ	664 29.8
21	木	○	スパゲティポモドーロ 海草サラダ 夕焼けゼリー	牛乳 ベーコン、豚肉、粉チーズ わかめ、粉寒天	スパゲティ 砂糖、オリーブ油、サラダ油 ごま油、ごま	トマト缶、にんじん にんにく、しょうが、玉ねぎ きゅうり、もやし オレンジジュース	661 25.2
22	金	○	大豆入りひじきごはん 白身魚の紅葉焼き みそ汁・秋野菜のごまあえ	牛乳 豚肉、油揚げ、大豆、ホキ みそ、ひじき、ヨーグルト わかめ	米 こんにやく、砂糖、サラダ油 マヨネーズ、ごま、ごま油	にんじん、ほうれん草、ねぎ 大根、キャベツ、コーン	625 28.8
25	月	○	キムチチャーハン ツナ揚げぎょうざ わかめスープ	牛乳 ベーコン、卵、ツナ缶 豚肉、豆腐、わかめ	米 でんぷん、餃子の皮、小麦粉 くず粉、サラダ油、ごま油 ごま	にら、キムチ、キャベツ 玉ねぎ、しょうが、たけのこ ねぎ	680 26.4
26	火	○	シュガートースト ミネストローネ キャベツサラダ・キウイ	牛乳 ベーコン、いんげん豆	食パン グラニュー糖、じゃがいも シェルマカロニ、砂糖 バター、サラダ油	にんじん、トマト缶、パセリ 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり キウイ	618 18.4
27	水	○	だいこんごはん 魚の変わりソース みそ汁・野沢菜のおかか炒め	牛乳 油揚げ、ホキ、豆腐、みそ 花かつお、昆布 しらす干し、わかめ	米 砂糖、でんぷん、小麦粉 サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、野沢菜漬、大根 玉ねぎ、ねぎ、もやし	614 23.6
28	木	○	ごまきな粉トースト イタリアンスープ さつまいもチップス	牛乳 きな粉、ベーコン、鶏肉 卵、粉チーズ	食パン はちみつ、パン粉、ごま さつまいも、ソフトマーガリン サラダ油	にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、コーン缶	634 24.4
29	金	○	ゆかり入りきびごはん 鮭のチャンチャン焼き のっぺい汁・変わり煮びたし	牛乳 さけ、みそ、豚肉、油揚げ 凍り豆腐、昆布	米 もちぎび、砂糖、こんにやく さといも、竹輪ふ、くず粉 バター	ピーマン、にんじん、小松菜 キャベツ、玉ねぎ、大根 ねぎ、干しいたけ	629 28.8

\* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。