

11月の献立表

平成26年 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 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とになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
4	火	○	だいこんご飯 菊花シューマイ・すまし汁 大豆とジャコのごまからめ	牛乳 油揚げ、豚肉、卵、大豆 昆布、しらす干し、わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖、でんぷん、シューマイの皮 あられ麩、サラダ油 ごま油、ごま	にんじん、大根、玉ねぎ しょうが	663 28.2
5	水	○	きびごはん 鮭のチャンチャン焼 のっぺい汁・野菜のごまあえ	牛乳 さけ、みそ、豚肉、油揚げ だし昆布	米 もちきび、砂糖、こんにやく さといも、竹輪ふ、くず粉 バター、ごま	ピーマン、にんじん、ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ、大根 ねぎ、もやし	615 27.6
6	木	○	スパゲティツナソース さつまいもの包み揚げ	牛乳 オイルツナ缶、レンズまめ 生クリーム	スパゲティ 砂糖、さつまいも、餃子の皮 オリーブ油、サラダ油 バター	大根	702 24.9
7	金	○	信田どんぶり 豆乳仕立て野菜汁 柿	牛乳 油揚げ、鶏肉、なると 削り節、豚肉、みそ、豆乳	米 麦、砂糖、こんにやく じゃがいも	にんじん、干しいたけ グリーンピース、玉ねぎ たけのこ、ごぼう、大根、ねぎ はくさい、かき	671 25.9
10	月	○	ごはん・海苔の佃煮 さばのトウバンジャン焼・みそ汁 ごぼうチップス	牛乳 さば、豆板醤、豆腐、みそ わかめ、焼きのり	米 麦、砂糖、でんぷん サラダ油、ごま	ねぎ、しょうが、にんにく ごぼう	664 27.5
11	火	○	焼きカレーパン ミネストローネ キャベツサラダ・りんご	牛乳 豚肉、レンズまめ、ベーコン いんげん豆	丸パン 小麦粉、じゃがいも マカロニ、砂糖 バター、サラダ油	にんじん、パセリ、トマト缶 玉ねぎ、マッシュルーム缶 キャベツ、きゅうり、りんご	637 21.9
12	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、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、小松菜 にんにく、しょうが、干しいたけ たけのこ、玉ねぎ、コーン缶 ねぎ、もやし	644 26.4
13	木	○	パンパン 魚の香草焼・大豆入りサラダ さつまいものポターージュ	牛乳 ホキ、大豆、わかめ 生クリーム	パンパン 砂糖、さつまいも コーンフレーク、オリーブ油 ごま油、サラダ油、バター	にんじん、にんにく、レモン汁 きゅうり、もやし、玉ねぎ	607 25.2
14	金	○	たくあんごはん わかさぎのフライ けんちん汁	牛乳 卵、鶏肉、豆腐 ちりめんじゃこ、わかさぎ	米 麦、小麦粉、パン粉 こんにやく、さといも、ごま ごま油、サラダ油	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	646 26.2
17	月	○	ひじきご飯 ししゃものカレー揚 いものこ汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、卵、鶏肉 みそ、豆腐、ひじき、ししゃも	米 こんにやく、砂糖、小麦粉 さといも、サラダ油	にんじん、さやいんげん ごぼう、ねぎ	609 25.4
18	火	○	エクレアパン オニオンスープ じゃこ入りサラダ・みかん	牛乳 ベーコン、鶏肉 ちりめんじゃこ	ミルクパン チョコレート、じゃがいも 砂糖、サラダ油、ごま油	にんじん、パセリ、玉ねぎ コーン、キャベツ、きゅうり みかん	620 22.1
19	水	○	ごはん ホイコーロー・チンゲン菜のスープ もやしのピリ辛風味・明日元気ゼリー	牛乳 豚肉、テイメイジャン 八丁味噌、鶏肉、卵 豆板醤、粉寒天	米 麦、くず粉、砂糖、サラダ油 ごま油、ごま	チンゲン菜、にんじん、あしたば しょうが、にんにく、干しいたけ ねぎ、キャベツ、しょうが、もやし	656 27.6
20	木	○	チキンライス 魚のしめじ入りマヨネーズ焼 じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉、ホキ、みそ、ベーコン 粉チーズ	米 じゃがいも、バター サラダ油、マヨネーズ	トマト缶、にんじん、小松菜 玉ねぎ、マッシュルーム缶 ほんしめじ	650 26.5
21	金	○	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 いわし、豚肉、みそ、わかめ 油揚げ、花かつお、焼きのり ちりめんじゃこ、あおのり、卵	米 麦、小麦粉、でんぷん、砂糖 サラダ油、ごま	にんじん、小松菜、ねぎ しょうが、えのきたけ	636 29.1
25	火	○	昆布ごはん 白身魚の紅葉焼き みそ汁・野菜のごまあえ	牛乳 鶏肉、油揚げ、ホキ、豆腐 みそ、昆布、ヨーグルト	米 砂糖、サラダ油、マヨネーズ ごま	にんじん、ほうれん草 干しいたけ、大根、ねぎ もやし	626 29.6
26	水	○	フレンチトースト イタリانسープ さつまいもチップス	牛乳 卵、ベーコン、鶏肉 粉チーズ	食パン 砂糖、パン粉、さつまいも バター、サラダ油	にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、コーン缶	625 24.9
27	木	○	カレーライス フレンチサラダ 福神漬	牛乳 豚肉	米 麦、じゃがいも、小麦粉 砂糖、サラダ油、バター	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、りんご、キャベツ きゅうり、コーン、福神漬	695 19.5
28	金	○	キムチチャーハン 豆腐の五目炒め ナムル	牛乳 ベーコン、卵、鶏肉 むきえび、豆腐、うずら卵	米 砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	にんじん、ほうれん草、キムチ にんにく、しょうが、たけのこ 干しいたけ、ねぎ、もやし	624 29.2

* 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。