

11月の献立表

平成29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 <small>たんぱく質g</small>
				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	水	○	バジルトースト ポトフ ぎょうざのアップルパイ <small>世界の料理 ~フランス編~</small>	とり肉 ウィナー いんげん豆(白) 牛乳	ソフトフランスパン ジャがいも さとう コーンスターチ ぎょうざの皮 バター 米サラダ油	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ りんご(缶詰) りんごジュース レモン果汁	659 22.2
2	木	○	チキンカレー もやしサラダ	とり肉 牛乳	米 はくりき粉 ジャがいも さとう 米サラダ油	ホールトマト缶 にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ピクルス 干しぶどう りんご もやし(緑豆) きゅうり 冷凍コーン	641 20.2
6	月	○	わかめごはん とうふとエビのチリソース かふう大根	ぶた肉 むきえび とうふ 牛乳 炊き込みわかめ	米 米粒麦 でん粉 さとうくず粉 ごま 米サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ 大根	573 24.6
7	火	○	ごはん さけの塩焼き れんこんのきんぴら きのこ汁	さけ さつまあげ こうやとうふ あぶらあげ みそ 牛乳	米 米粒麦 突こんにやくさとう 米サラダ油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 れんこん ごぼう ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	564 27.8
8	水	○	【かみ献立】たくあん菜めし いかの一味焼 ごぼうチップス みそ汁 <small>いい歯の日</small>	いか あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	米 米粒麦 さとう でん粉 米サラダ油 ごま ごま油	菜めしの素 たくあん にんにく しょうが ねぎ りんご ごぼう 大根	638 25.7
9	木	○	さばそぼろ丼 よしの汁 かき	さば(水煮缶詰) みそ 鶏卵 とり肉 あぶらあげ 板なしかまぼこ 牛乳	米 米粒麦 さとう でん粉 突こんにやく あられふ(玉ふ) くず粉 米サラダ油	にんじん 葉ねぎ ごぼう 玉ねぎ まいたけ しょうが ねぎ かき	659 27
10	金	○	コーン茶めし さといものすき焼きコロッケ かいそうサラダ すまし汁	ぶた肉 とうふ 牛乳 カットわかめ	米 ジャがいも さといも 突こんにやく さとう はくりき粉 ソフトパン粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 冷凍コーン しょうが 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	646 20.6
13	月	○	ゆかりじゃこごはん 生あげとさといものそぼろ煮 小松菜のごまみそあえ	生あげ ぶた肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 さといも さとう くず粉 ごま 米サラダ油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 玉ねぎ もやし(緑豆)	564 22
14	火	○	シャンハイやきそば わかめスープ 青のリビーンズポテト	むきえび いか ぶた肉 豆腐 大豆 牛乳 生わかめ あおのり	むし中華めん ぐず粉 ジャがいも 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし(緑豆) ねぎ	635 29.9
15	水	○	【練馬産キャベツ一斉献立】 ホイコーロー丼 スーラータン風スープ りんご	ぶた肉 テイメイジャン 八丁味噌 噌 トウバンジャン 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 ジャがいも はるさめ(乾) くず粉 米サラダ油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし(緑豆) りんご	621 24.8
16	木	○	秋色ごはん ししゃものいそべ揚げ キャベツのおかかあえ なないろ汁 <small>世界の料理 ~ノルウェー編~</small>	鶏卵 あぶらあげ みそ 牛乳 ししゃも あおのり	米 もち米 さとう はくりき粉 さといも 板こんにやく むきぐり	にんじん ぶなしめじ 干しいたけ キャベツ もやし(緑豆) かんぴょう 大根 ごぼう	592 21.1
17	金	○	和風ピラフ フィスクシュッペ もちもち一口ドーナツ	とり肉 ベーコン さけ とうふ 牛乳 生クリーム	米 ジャがいも はくりき粉 白玉粉 さとう ピュアココア バター 米サラダ油	パセリ にんじん ほうれん草 玉ねぎ レモン	693 22.1
21	火	○	きびごはん 家常豆腐 もやしと大豆のピリから風	みそ トウバンジャン 生あげ ぶた肉 大豆 牛乳	米 もちきびくず粉 でん粉 さとう 米サラダ油 ごま	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし(緑豆)	629 26.5
22	水	○	さといもごはん さばのおろしソース さわにわん	あぶらあげ さば ぶた肉 牛乳	米 さといも さとう でん粉 くず粉	にんじん さやいんげん しょうが 大根 干しいたけ たけのこ えのきたけ	601 25.8
24	金	○	ごはん のりのつくだ煮 しろみ魚のもみじ焼き そくせき漬け みそ汁 <small>和食の日</small>	ホキ あぶらあげ とうふ みそ 牛乳 焼きのり ヨーグルト カットわかめ	米 米粒麦 さとう マヨネーズ	にんじん キャベツ しょうが かぶ ねぎ	578 25.1
27	月	○	のざわなチャーハン ワンタンスープ おかしなおかしな目玉焼	ぶた肉 鶏卵 牛乳 ちりめんじゃこ 粉かんでん	米 ワンタンの皮 さとう 米サラダ油 ごま油	のざわなづけ にんじん 白菜 ねぎ もやし(緑豆) 黄桃缶	590 22.4
28	火	○	フィッシュバーガー さつまいものシチュー	ホキ 鶏卵 とり肉 ひよこ豆 牛乳 生クリーム	丸パンはくりき粉 パン粉 ジャがいも さつまいも ソフトマーガリン 米サラダ油 バター	にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ	718 28.6
29	水	○	やきとり丼 いものこ汁 みかん	とり肉 鶏卵 あぶらあげ みそ とうふ 牛乳	米 中ざら糖 水あめ さとう 板こんにやく さといも 米サラダ油	にんじん ごぼう ねぎ みかん	627 27.7
30	木	○	【小中連携】 スパゲッティミートビーンズ ツナドレサラダ	ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ缶(オイル) 牛乳 ピザ用チーズ	スパゲティ はくりき粉 さとう オリーブ油 米サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー マッシュルーム缶 もやし(緑豆) 冷凍コーン	687 29

* 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。
* 30日は小中連携のため6年生のみ開四中で同じ献立を食べます。

早ね早おき朝ごはん



学校給食の徴収にご協力ください。

11月分の引き落とし日は11月30日(木)です。

* 今年度最終引き落とし日となります。

口座残額にお気をつけください。