

11月の献立表

令和元年度 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 1人分 Kcal たんぱく質g
				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	○	炒麺(チャーメン)やさいごもくあん もやしのピリからふうみ だいがくいも	ぶた肉 なたと 牛乳	中華めん 米サラダ油 さとう かつ粉 ごま 揚げ油 さつまいも 水あめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜 チンゲンサイ なら もやし	729 22.2
5	火	○	さといもごはん さかなのしめじいりマヨネーズやき わふうワンタンスープ	油揚げ 牛乳 ホキ みそ チーズ ぶた肉 豆腐	米 もち米 さといも さとう マヨネーズ 米サラダ油 ワンタンの皮 ごま油	にんじん ぶなしめじ たまねぎ 長ねぎ ほうれん草	603 25.9
6	水	○	ごはん かつおでんぶ れんこんいりまさごあげ とんじる	牛乳 粉かつお 豆腐 凍り豆腐 とり肉 レンズ豆 芽ひじき ぶた肉 油揚げ みそ	米 米粒麦 ごま さとう 米サラダ油 でん粉 かつ粉 板こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ れんこん グリーンピース ごぼう 大根 長ねぎ	651 27.9
7	木	○	やまぶきごはん あじのなんばんづけ かきたまじる	炊き込みわかめの素 牛乳 あじ とり肉 豆腐 鶏卵	米 きび 揚げ油 でん粉 薄力粉 さとう かつ粉	しょうが 長ねぎ ほうれん草	594 27.4
8	金	○	シュガートースト さけとほうれんそうのシチュー じゃこいりサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	食パン バター グラニュー糖 粉糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 ごま油 米サラダ油	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり	618 23.6
11	月	○	きびごはん のりのつくだに さといもとあつあげのもの こまつなごまみそあえ	牛乳 焼きのり ぶた肉 レンズ豆 厚揚げ みそ	米 きび さとう 米サラダ油 さといも かつ粉 ごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	567 20.6
12	火	○	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 チーズ 大豆 牛乳 ツナ缶	スパゲッティ オリーブ油 米サラダ油 薄力粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり 冷凍コーン	716 27.7
13	水	○	ホィコーローどん あおのりビーンズポテト こまつなとたまごのスープ	ぶた肉 みそ 牛乳 大豆 青のり とり肉 鶏卵	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 揚げ油 じゃがいも かつ粉	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ 小松菜	651 25.4
14	木	○	ごはん しろみさかなのおろしソース ブロッコリーのおかかあえ みそしる	牛乳 ホキ 糸削り 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粒麦 揚げ油 でん粉 さとう	しょうが 大根 ブロッコリー 小松菜 長ねぎ	591 26.5
15	金	○	マーボーどうふどん はるさめスープ くだもの	ぶた肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ぶた肉	米 米粒麦 米サラダ油 さとう ごま油 かつ粉 春雨	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 長ねぎ なら 白菜 チンゲンサイ みかん	660 25.5
18	月	○	あげパン(白ごまきなこ) さつまいものポタージュ だいずいりサラダ	きなこ 牛乳 クリーム 大豆 カットわかめ	米粉パン 揚げ油 ごま 上白糖 さつまいも バター コーンフレーク ごま油 米ぬか油	たまねぎ きゅうり にんじん もやし	669 24
19	火	○	こぎつねずし とりにくのてりやき キャベツのおかかいため こくとうかんフルーツミックス	油揚げ 牛乳 とり肉 粉かつお 粉寒天	米 もち米 さとう ごま油 ごま 黒砂糖 三温糖 はちみつ	干しいたけ かんぴょう にんじん キャベツ もやし 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	640 23.4
20	水	○	かきあげうどん ツナとじゃがいものいため	鶏卵 ぶた肉 牛乳 ツナ缶	揚げ油 さつまいも 薄力粉 冷凍うどん さとう オリーブ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ 小松菜 長ねぎ パセリ	626 23.4
21	木	○	さばそぼろどん わかめいりやさいスープ くだもの	さば水煮缶 みそ 鶏卵 牛乳 生わかめ とり肉 豆腐	米 米粒麦 米ぬか油 さとう	ごぼう にんじん たまねぎ まいたけ しょうが 葉ねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ 長ねぎ りんご	634 24
22	金	○	まめチャーハン えびシューマイ カントンスープ	黄大豆 ぶた肉 鶏卵 牛乳 えび 豆腐	米 さとう ごま油 米ぬか油 でん粉 しゅうまいの皮 かつ粉	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	612 27.6
25	月	○	とりごぼうごはん しろみさかなのもみじやき ヌードルスープ	とり肉 油揚げ 牛乳 ホキ ヨーグルト ベーコン	米 もち米 米ぬか油 さとう マヨネーズ じゃがいも 干しうどん	ごぼう にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 小松菜	653 26.1
26	火	○	わかめごはん さといものすきやきコロッケ とうにゅうじたてやさいじる	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 豆乳	米 米粒麦 ごま じゃがいも さといも 米サラダ油 さとう 薄力粉 パン粉 揚げ油 板こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう 大根 白菜	698 24.2
27	水	○	こくとうパン ムサカ ベジタブルスープ	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 チーズ ベーコン	黒砂糖パン じゃがいも 米サラダ油 揚げ油 バター 薄力粉 かつ粉 ごま油	たまねぎ にんにく なす トマトピューレ にんじん キャベツ チンゲンサイ	627 23.2
28	木	○	なめし とうふのごもくいため ごまポテト	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 えび 豆腐 うすら卵	米 米粒麦 ごま 米サラダ油 上白糖 かつ粉 ごま油 じゃがいも バター	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ	634 27.4
29	金	○	チキンライス わかさぎのレモンあげ カラフルソテー ヨーグルトあえ	とり肉 レンズ豆 牛乳 わかさぎ ヨーグルト	精白米 オリーブ油 米ぬか油 揚げ油 薄力粉 でん粉 さとう バター コーンフレーク	トマトジュース にんじん たまねぎ ぶなしめじ レモン ほうれん草 冷凍コーン ミックスフルーツ パイン缶	602 22.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 11月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、北海道、宮城県です。
その他生鮮品の産地等は栄養士までお問い合わせください。

※ 11月のくだものは、みかん、りんごを予定しています。

※ 11月15日(金)は小中連携のため、6年生のみ開進第四中学校で給食を食べます。

早ね早おき朝ごはん



学校給食費の納入にご協力ください。

11月分の引き落とし日は12月2日(月)です。

☆今年度最後の引き落としになります。

残高にお気をつけください。