

# 11月の献立表

令和2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1食分 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	
2	月	○	ビーンズカレーピラフ あきのみかくシチュー くだもの	ぶた肉 大豆 レンズ豆 牛乳 とり肉 白いんげん豆	米 米粒麦 オリーブ油 米サラダ油 さつまいも バター はくりき粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん れいとうコーン パセリ にんにく ブロッコリー みかん	669 21.3
4	水	○	ごはん れんこんいりまさごあげ むらくもしる てづくりふりかけ	牛乳 豆腐 とり肉 レンズ豆 ひじき 鶏卵 ちりめんじゃこ 青のり 花かつお	米 米粒麦 揚げ油 でんぷん さとうくす粉 ごま	にんじん たまねぎ れんこん グリーンピース 干しいたけ 長ねぎ	645 28.8
5	木	○	ホイコーローどん だいずとさつまいものごまからめ	ぶた肉 八丁みそ 牛乳 大豆	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 でんぷん さつまいも さとう ごま	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	605 20.1
6	金	○	ねりまスパゲティ かいそうサラダ くだもの	ツナ缶 のり 牛乳 カットわかめ	スパゲティ オリーブ油 さとう 米サラダ油 ごま油 ごま	大根 きゅうり もやし かき	614 22.9
9	月	○	キムチチャーハン あげギョウザ はるさめスープ	ベーコン 鶏卵 牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	米 米サラダ油 揚げ油 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 くす粉 はるさめ	キムチ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ たら びなしめじ 小松菜	620 23
10	火	○	なめし ししゃものねぎソース とつぷのごもくいため	ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも ぶた肉 豆腐 うすら卵	米 米粒麦 ごま 揚げ油 はくりき粉 でんぷん さとう 米サラダ油 くす粉 ごま油	もみ菜 長ねぎ にんにく しょうが だけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	624 23
11	水	○	ミルクパン キャベツたっぷりミートローフ かぶのミネストローネ	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 鶏卵 ベーコン 白いんげん豆	ミルクパン パン粉 米サラダ油 マカロニ バター	キャベツ にんじん れいとうコーン かぶ たまねぎ ホールトマト パセリ	610 27.9
12	木	○	しせんみそとうふどん やさいのじゃこいため ゆうやけゼリー	ぶた肉 みそ 八丁みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 米粒麦 米サラダ油 さとう ごま油 くすでん粉 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜 オレンジジュース	608 23.7
13	金	○	ごはん さばのおろしソース ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	牛乳 さば かつお節 とり肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 揚げ油 でんぷん さとう 米サラダ油 さつまいも	しょうが 大根 ブロッコリー ごぼう にんじん 長ねぎ	689 28.1
16	月	○	カレーライス だいずいりサラダ	ぶた肉 牛乳 大豆 カットわかめ	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも バター はくりき粉 中ざら糖 さとう ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり もやし	701 21.3
17	火	○	ごはん しろみさかなのもみじやき こんさいのきんぴら ほうれんそうのみそしる	牛乳 ホキ ヨーグルト ぶた肉 みそ	米 米粒麦 マヨネーズ 米サラダ油 つぎこんにやく ごま油 さとう ごま じゃがいも	にんじん パセリ ごぼう れんこん さやいんげん 大根 長ねぎ ほうれん草	611 24.2
18	水	○	ふじのみやふうやきそば こまつなとひじきのナムル	ぶた肉 いわし 節のり 牛乳 ひじき	むし中華めん 揚げ油 でんぷん はくりき粉 ラード さとう ごま油 ごま	しょうが にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ 小松菜 にんにく	561 23.2
19	木	○	こぎつねずし とりにくのからあげ チンゲンサイのしょうがいため くだもの	油揚げ 牛乳 とり肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 もち米 さとう 揚げ油 でんぷん はくりき粉 米サラダ油	干しいたけ かんぴょう にんじん しょうが チンゲンサイ えのきたけ りんご	660 25.3
20	金	○	さばそぼろどん じゃことおかかのあえもの	さば水蒸缶 みそ 鶏卵 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節	米 米粒麦 米サラダ油 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 小松菜 キャベツ	593 23.5
24	火	○	ごこくわかめごはん さといものすきやきコロケ とつぷうじたてのやさいしる	炊き込みわかめの素 牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 豆乳	米 五穀米 ごま じゃがいも さといも 米サラダ油 こんにやく さとう パン粉 はくりき粉 揚げ油	しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう 大根 白菜 小松菜	663 23.2
25	水	○	フレンチトースト シータのシチュー こまつなのにんにくソテー	鶏卵 牛乳 ぶた肉 生クリーム	食パン さとう バター 粉糖 米サラダ油 じゃがいも はくりき粉 中ざら糖 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム れいとうコーン 小松菜 パセリ	636 22.6
26	木	○	だいずいりひじきごはん こんさいとあつあげのもの うぐいすきなこのだんご	ひじき ぶた肉 油揚げ 大豆 牛乳 厚揚げ 豆腐 うぐいすきな粉	米 米サラダ油 こんにやく さとうくす粉 白玉粉 上新粉 黒砂糖	にんじん しょうが 大根 れんこん ごぼう たまねぎ さやいんげん	642 24.5
27	金	○	チキンライス さけのペシャルメソース ABCスープ	とり肉 レンズ豆 牛乳 鮭 ベーコン	米 オリーブ油 米サラダ油 バター はくりき粉 じゃがいも ABCマカロニ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム れいとうコーン ほうれん草 パセリ	654 30.5
30	月	○	ごもくうどん ちくわのいそべあげ ずりおろしりんごゼリー	ぶた肉 油揚げ ちくわ 板なしかまぼこ 牛乳 青のり 鶏卵 パールアガー	冷凍うどん くす粉 揚げ油 はくりき粉 さとう	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 りんごジュース りんご	614 28.6

※ 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。

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11月30日(月)です。

