



# 11月のこんだて

平成29年度  
練馬区立  
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかけりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	水	○	豚キムチ丼 ならたまスープ りんごゼリー	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳 アガー	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん ごま油 ゴマ	人参 なら にんにく 生姜 玉葱 ねぎ キムチ もやし りんごジュース	623	23.7
2	木	○	★文化の日和食献立★ ごはん さばのもみじおろしがけ お新香 さつま汁	さば 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	米 砂糖 板こんにやく さつまいも 米油	人参 小松菜 大根 かぶ きゅうり ごぼう ねぎ	583	24.5
6	月	○	麦ごはん 凍豆腐の肉みそ炒め ワンタンスープ	凍り豆腐 豚肉 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 板こんにやく ワンタン 米油 ごま油	人参 さやいんげん なら ねぎ 干し椎茸 生姜 セロリー もやし たけのこ 白菜 にんにく	600	25.8
7	火	○	ホットドッグ 大豆と野菜のスープ くだもの(みかん)	ウィンナー ベーコン 大豆 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油	トマトピューレ 人参 小松菜 キャベツ セロリー 玉葱 くだもの	605	23.0
8	水	○	さつまいもごはん 千草焼 白菜のみそ汁	たまご まぐろ缶詰 凍り豆腐 白みそ 牛乳 油揚げ 赤みそ	米 おおむぎ さつまいも 砂糖 ゴマ 米油	小松菜 なら 白菜	584	22.4
9	木	○	ごはん 豚肉とコーンの炒め煮 チャプチェ	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 はるさめ 米油 ごま油 ゴマ	人参 さやいんげん なら 玉葱 ホールコーン ごぼう 干し椎茸 にんにく 生姜	596	16.6
10	金	○	麦ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース 粉ふきいも きゃべつとコーンのスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	パセリ 人参 小松菜 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ セロリー ホールコーン キャベツ	583	22.8
13	月	○	ごはん 魚のみそマヨ焼き 白菜の浅漬け 豆だんご汁	モウカサメ 豚肉 鶏肉 おから 木綿豆腐 牛乳 赤みそ 白みそ	米 砂糖 板こんにやく でんぷん エッグケアマヨネーズ	人参 小松菜 白菜 かぶ 生姜 ごぼう ねぎ	624	27.2
14	火	○	カレー南蛮 大根サラダ 大学芋	豚肉 油揚げ 牛乳	砂糖 でんぷん うどん さつまいも 米油 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ 大根 きゅうり	629	17.6
15	水	○	★練馬産キャベツ一斉給食★ 麦ごはん ホイコーロー 春雨サラダ	八丁みそ 豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん はるさめ 米油 ごま油 ゴマ	人参 にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり	611	19.5
16	木	○	ツナピラフ ポークビーンズ くだもの(りんご)	まぐろ缶詰 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	人参 赤ピーマントマトピューレ 玉葱 ホールコーン グリンピース セロリー にんにく くだもの	652	25.8
17	金	○	みそ風味ごはん 塩肉じゃが キャベツのおかかあえ	ベーコン 豚肉 赤みそ かつお節 牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも 米油	人参 小松菜 さやいんげん にんにく ねぎ キャベツ 玉葱 ゆず	667	21.4
20	月	○	ごはん 五色揚げ 野沢菜のごま炒め 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 押し豆腐 大豆 わかめ かつお節 油揚げ 牛乳 白みそ 赤みそ ひじき	米 さつまいも 砂糖 でんぷん ごま油 米油 ゴマ	人参 のぎわな もやし 大根 ねぎ	633	22.8
21	火	○	ぶどうパン 魚のステーキソース ポトフ くだもの(かき)	モウカサメ ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 米油	人参 玉葱 にんにく 生姜 セロリー キャベツ くだもの	608	27.1
22	水	○	麦ごはん かつおでんぶ 筑前煮 水菜の味噌汁	かつお節 鶏肉 油揚げ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 板こんにやく さといも ゴマ 米油	人参 さやいんげん きょうな ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 大根 ねぎ	581	22.2
24	金	○	コメッコハヤシライス キャベツのあっさりあえ	鶏肉 豆乳 かつお節 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米粉 米油 ゴマ	人参 トマトピューレ 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 セロリー マッシュルーム グリンピース キャベツ	632	19.8
28	火	○	わかめごはん ししゃもの唐揚げ もやしのごま酢あえ 根菜の和風汁	鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ ししゃも	米 おおむぎ 米油 でんぷん 板こんにやく さつまいも ごま油 ゴマ	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根	610	23.6
29	水	○	野菜と豆腐の五目うま煮丼 塩ナムル	豚肉 凍り豆腐 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリンピース もやし	581	23.1
30	木	○	照り焼きチキンバーガー かぶのクリームスープ	鶏肉 牛乳 クリーム 粉チーズ	丸パン 砂糖 でんぷん 米油	人参 キャベツ 生姜 セロリー 玉葱 かぶ	579	27.6

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、7(火)みかん、16(木)りんご、21(火)かきを予定しています。

◇今月使用予定の「エッグケアマヨネーズ」は、大豆油や大豆たんぱくを原料に使った、卵不使用のマヨネーズです。