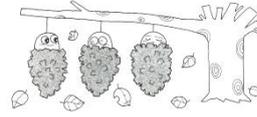




# 11月のこんだて

平成29年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる	たんぱく質 g
1	水		ごはん 切り干し大根の煮物 ぶりの照り焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	ぶり さつま揚げみそ牛乳 わかめ (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん さやいんげん しょうが 切り干し大根 干し椎茸 玉ねぎ	652 26.6
2	木		豆ツナごはん とびうお団子汁 ぶどうゼリー	大豆 ツナ とびうお 豆腐 牛乳 寒天 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ ごま ごま油	にんじん こまつな しょうが ねぎ えのき はくさい ぶどうジュース	570 24.3
6	月		☆6年生社会科見学 ぶどうパン ツナのチーズローフ パミセリスープ くだもの	ツナ たまご ベーコン 牛乳 チーズ (鶏ガラ)	ぶどうパン パン粉 じゃがいも パミセリ 米油	にんじん ピーマン ねぎ 玉ねぎ くだもの	635 27.3
7	火		☆なかよし給食 四川豆腐丼 中華ひじき炒め	豚肉 豆腐 牛乳 ひじき (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし	586 24.5
8	水		☆いも遣の日 ごはん ししゃものピリ辛ソース 茎わかめのきんぴら 白菜のみそ汁	さつま揚げ 油揚げみそ牛乳 ししゃも くきわかめ (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく ごま ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ ごぼう 玉ねぎ はくさい ねぎ	579 22.9
9	木		セサミンシ 鶏肉と大豆のトマト煮 もやしサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	セサミンシ じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	にんじん トマト缶 にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり	582 24.5
10	金		ごはん さんまの生姜煮 キャベツの昆布漬 うすくず汁	さんま 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 昆布 わかめ (かつお節) (昆布)	米 砂糖 かつお	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり えのき	637 26.7
13	月		きなこごま揚げパン ジャーマンポテト ワンタンスープ	きなこ ベーコン 豚肉 牛乳 (豚骨)	コッペン グラニュー糖 じゃがいも ワンタンの皮 ごま 米油 ごま油	パセリ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 はくさい ねぎ もやし	573 19.6
14	火		ごはん 五色揚げ 野菜のあっさり和え かき玉汁	鶏肉 豆腐 青大豆 かつお節 たまご 牛乳 ひじき (かつお節)	米 さつまいも でん粉 砂糖 米油 ごま	にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ	622 23.5
15	水		☆練馬産キャベツの日 麦ごはん キャベツたっぷり甘辛炒め にらともやしのスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん ピーマン にら にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし	597 25.6
16	木		こぎつねごはん 鮭のみもじ焼き 吉野汁	豚肉 油揚げ さけ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく ふ 米油 マヨネーズ	にんじん こまつな グリンピース 玉ねぎ だいこん ねぎ	603 29.2
17	金		ごはん 松風焼き カリボリ漬けゆず風味 さつま汁	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 (かつお節)	米 パン粉 砂糖 こんにゃく さつまいも ごま	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 だいこん きゅうり ゆず	611 27.0
20	月		ごはん 鯖のごまみそだれ 即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁	さば みそ 豆腐 牛乳 わかめ (かつお節)	米 でん粉 砂糖 米油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり しょうが えのき ねぎ	645 25.9
21	火		☆山形郷土料理 たくあんごはん 菊の花入りお浸し 芋煮 くだもの	豚肉 生揚げ 牛乳 (かつお節)	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 米油	こまつな にんじん たくあん キャベツ きくの花 だいこん しめじ ねぎ くだもの	577 22.2
22	水		みそラーメン ジャガバタのり塩味	豚肉 みそ 牛乳 あまのり (鶏ガラ)	蒸し中華めん じゃがいも 米油 ラード バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ ホールコーン	609 23.7
24	金		☆学習発表会 あぶ玉井 もやしとわかめの和え物	油揚げ ちくわ たまご 牛乳 わかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり しょうが	590 22.5
25	土		☆学習発表会 チキンカレーライス 野菜の甘酢漬	鶏肉 レンズまめ 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター	にんじん にんにく 玉ねぎ りんごジュース きゅうり だいこん なす れんこん しょうが	652 19.9
28	火		練馬ごはん 魚のねぎみそ焼き すいとん	豚肉 油揚げ モウカサメ みそ 鶏肉 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉 こんにゃく 米油 ごま	にんじん だいこん しょうが にんにく ねぎ ごぼう 干し椎茸 はくさい	605 26.7
29	水		ピザトースト キャベツのクリームスープ くだもの	ベーコン ハム 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム (鶏ガラ)	食パン じゃがいも 小麦粉 米油 バター	ピーマン トマトビュレ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ くだもの	632 24.1
30	木		ごはん 野沢菜のふりかけ 鶏肉の照り焼き なめこのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 砂糖 ごま油 ごま	のぎわな こまつな しょうが なめこ ねぎ	596 24.9

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	608	24.6	28.7	343	2.3	264	0.36	0.51	28	4.3	2.8
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満