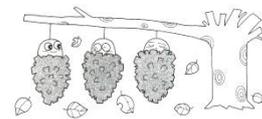




11月のこんだて

平成30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 | 木 | | こぎつねごはん さかなの 魚のもじ焼き 吉野汁 | 豚肉 油揚げ モウカサメ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 (かつお節) | 米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく 玉ふ 米油 マヨネーズ | にんじん こまつな グリンピース 玉ねぎ 大根 ねぎ | 618 26.4 |
| 2 | 金 | | ごはん じゃこのカレーふりかけ みそドレッシングサラダ じゃが芋のそぼろ煮 | みそ 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお節) | 米 砂糖 じゃが芋 でん粉 ごま 米油 ごま油 | にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし ホールコーン 干し椎茸 グリンピース | 628 22.8 |
| 5 | 月 | | 梅じゃこごはん 切り干し大根入り卵焼き さつま汁 | 豚肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお節) | 米 麦 砂糖 こんにゃく さつま芋 米油 | にんじん こまつな 切り干し大根 大根 ねぎ | 596 24.7 |
| 6 | 火 | | 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) | コッペンシ グラニュー糖 じゃが芋 ワンタンの皮 ごま 米油 ごま油 | にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし | 600 20.0 |
| 7 | 水 | | 四川豆腐丼 大豆もやしのナムル | 豚肉 豆腐 牛乳 (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 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 大豆もやし | 585 25.0 |
| 8 | 木 | | 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 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 白菜 | 579 22.9 |
| 9 | 金 | | たくあんごはん 野菜のごま和え 芋煮 みかん | 豚肉 生揚げ 牛乳 (かつお節) | 米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく ごま ごま油 米油 | にんじん たくあん もやし キャベツ 大根 しめじ ねぎ みかん | 591 22.9 |
| 12 | 月 | | メキシカンライス ふわふわ卵スープ りんご | 鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 チーズ (鶏ガラ) | 米 麦 パン粉 バター 米油 | にんじん こまつな 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン グリンピース りんご | 589 20.4 |
| 13 | 火 | | ごはん 切り干し大根の煮物 いなだの照り焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 | いなだ さつま揚げ みそ 牛乳 わかめ (かつお節) | 米 でん粉 砂糖 じゃが芋 米油 | にんじん しょうが 切り干し大根 干し椎茸 玉ねぎ | 640 26.2 |
| 14 | 水 | | ごはん キャベツたっぷり甘辛炒め 春雨サラダ | 豚肉 みそ 牛乳 | 米 麦 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 米油 | にんじん ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし ホールコーン きゅうり | 603 22.9 |
| 15 | 木 | | セサミンシ 鶏肉と大豆のトマト煮 大根サラダ | 鶏肉 大豆 牛乳 (鶏ガラ) | セサミンシ じゃが芋 砂糖 米油 ごま油 | にんじん トマト缶 にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり | 598 23.7 |
| 16 | 金 | | ごはん 松風焼き カリポリ漬け 具だくさんみそ汁 | 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 (かつお節) | 米 パン粉 砂糖 こんにゃく さつま芋 ごま | にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 大根 きゅうり | 591 26.3 |
| 19 | 月 | | ごはん さばのみそ煮 キャベツの昆布漬け うすくず汁 | さば みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 昆布 わかめ (かつお節) | 米 砂糖 でん粉 | にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり えのき | 665 27.3 |
| 20 | 火 | | ぶどうパン ツナのチーズローフ バミセリスープ 柿 | 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 じゃが芋 バミセリ 米油 | にんじん ピーマン ねぎ 玉ねぎ 柿 | 635 27.3 |
| 21 | 水 | | 高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ | 鶏肉 高野豆腐 牛乳 ひじき (かつお節) | 米 麦 砂糖 ごま 米油 ごま油 | にんじん みず菜 しょうが 干し椎茸 えのき ねぎ もやし きゅうり ホールコーン | 579 24.0 |
| 22 | 木 | | 根菜とキムチのピリ辛うどん もやしサラダ ちくわの磯辺揚げ | 豚肉 ちくわ 牛乳 あまのり (かつお節) | 砂糖 うどん 小麦粉 ごま油 ごま 米油 | にんじん にんにく 大根 ごぼう れんこん キムチ ねぎ もやし きゅうり | 618 25.1 |
| 26 | 月 | | ピザトースト キャベツのクリームスープ | ベーコン ハム 鶏肉 牛乳 チーズ スクリュー (鶏ガラ) | 食パン じゃが芋 小麦粉 米油 バター | ピーマン トマトビュール にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ | 608 23.9 |
| 27 | 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 大根 しょうが にんにく ねぎ ごぼう 干し椎茸 白菜 | 598 26.5 |
| 28 | 水 | | あぶ玉丼 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 | 583 22.3 |
| 29 | 木 | | ごはん あじのごまみそだれ 即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁 | あじ 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 | 581 23.7 |
| 30 | 金 | | チキンカレーライス じゃこサラダ | 鶏肉 レンズまめ 牛乳 ちりめんじゃこ (鶏ガラ) | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター ごま油 | にんじん にんにく 玉ねぎ りんごジュース キャベツ もやし | 665 22.1 |

※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。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | カルシウム mg | マグネシウム 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 | 607 | 15.9 | 29.0 | 350 | 87 | 2.2 | 288 | 0.37 | 0.51 | 28 | 4.5 | 2.9 |
| 摂取基準 | 650 | 摂取エネルギー全体の 13~20% | 摂取エネルギー全体の 20~30% | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0以上 | 2.0未満 |