



# 11月の献立表



平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなって ほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1	火		ピザトースト 豆入りポトフ くだもの	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィナー チーズ	しょくパン じゃがいも あぶら	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ くだもの	631 25.9	海藻類
2	水		ゆかりごはん 味噌ドレッシングサラダ 豚肉と生揚げの煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん ゆかり たまねぎ キャベツ もやし	609 21.5	小魚
3	木		文化の日					
4	金		さつまいもごはん 鯖の文化干し 野菜の辛味あえ 貝汁	ぎゅうにゅう さば とりにく だいたい みそ	こめ むぎ さつまいも じゃがいも ごま	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	663 26.1	きのご類
7	月		ショートニングパン スパイシーポテト ツナのチーズローフ 野菜スープ	ぎゅうにゅう まくる たまご ぶたにく ベーコン チーズ	ショートニングパン じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ	610 28.3	豆類
8	火		ひじきごはん 五目きんぴら 豆腐団子汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ とうふ ひじき	こめ むぎ こんにやく さとう さといも しらたまご あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう れんこん だいこん えのきたけ	600 20.4	乳製品
9	水		あんかけチャーハン・ ビーフンソテー	ぎゅうにゅう なたと たまご ぶたにく	こめ むぎ さとう ビーフン あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし	625 24.6	海藻類
10	木		千草うどん 大学いも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	うどん さつまいも さとう みずあめ あぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	613 18.3	卵
11	金		三色丼 のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ さとう さといも こんにやく あぶら ごま	にんじん ほうれんそう こまつな もやし だいこん ねぎ しいたけ	624 27.6	小魚
14	月		ごはん 鮭の黄金焼き もやしのごま酢あえ 豚汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう こんにやく じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) ごま ごまあぶら あぶら	にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	607 26.7	きのご類
15	火		黒砂糖パン えびとマカロニのクリーム煮 くだもの	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム チーズ	くるざとパン じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら バター	にんじん たまねぎ くだもの	628 24.5	豆類
16	水		回鍋肉丼 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ てんめんじゃん とりにく たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ	602 23.0	乳製品
17	木		ハヤシライス 野菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	676 21.7	小魚
18	金		麦ごはん 大根サラダ 肉豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ しらす やきふ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこん もやし	653 27.0	緑黄色野菜
21	月		麻婆豆腐丼 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たら ちんげん しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ ほうさい	657 27.8	乳製品
22	火		五穀ごはん ごぼう入りつくね 即席漬物 すまし汁	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とりにく たまご わかめ	こめ むぎ きび あわ さとう ごま あぶら	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ だいこん	630 27.9	小魚
23	水		勤労感謝の日					
24	木		キャロットライス 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ ぎょうざのかわ はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん たら キャベツ たまねぎ ほうさい	596 19.1	豆類
25	金		きびごはん 変わり煮浸し 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ きび こんにやく じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ	639 21.6	海藻類
28	月		食パン 手作りピーチジャム 魚の香草パン粉焼き ABCマカロニ入り野菜スープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン チーズ	しょくパン さとう パンこ じゃがいも マカロニ マヨネーズ(エッグフリー) あぶら	にんじん こまつな ももジュース たまねぎ	603 26.3	きのご類
29	火		青菜ごはん わかめとツナのおえもの 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ まくる わかめ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	631 24.3	豆類
30	水		きのこスパゲティ チョコチップカップケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	スパゲティ さとう バイオレット チョコチップ オリーブあぶら あぶら バター	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ	675 22.8	緑黄色野菜

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
11月分平均	629	24.3	20%	335	2.1	262	0.42	0.54	27	2.5	4.8
学校給食実施基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0