



# 11月の献立表



平成29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	おぎなつて 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	水	○	ごはん 豚肉と生揚げの煮もの 野菜の辛味和え	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ぶたにく	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん しょうが きやいんげん たまねぎ こまつな もやし	584 22.6	海藻類
2	木	○	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン 粉チーズ	さとう はちみつ スパゲティ オリーブ油 あぶら	にんじん にんにく しょうが きやべつ セロリ マンジュールム ブロッコリー 玉葱	669 29.0	小魚
3	金		文化の日					
6	月	○	ショートニングパン コーンポテト ツナのチーズローフ 野菜スープ	ぎゅうにゅう まぐろ缶 卵 豚肉 ベーコン チーズ 調理用牛乳	ショートニングパン パンこ じゃがいも バター	にんじん とうもろこし たまねぎ きやべつ	616 29.4	きのこ類
7	火	○	あんかけチャーハン ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたまご	こめ さとう おおむぎ さとう でんぶん ビーフン あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン たけのこ チンゲンツアイ セロリ たまねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが ねぎ たけのこ	562 21.7	豆類
8	水	○	ごはん 鮭の黄金焼き もやしの胡麻酢あえ 豚汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ こんにやく じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ だいこん ごぼう もやし	612 27.2	乳製品
9	木	○	千草うどん 大学芋	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ とり	うどん さつまいも さとう あぶら ごま 水あめ	にんじん こまつな ごぼう しいたけ ねぎ しょうが 大根	654 18.7	海藻類
10	金	○	ごはん 肉豆腐 からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ しらたき やきふ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな 玉ねぎ しめじ ねぎ もやし にんにく しょうが	615 27.3	卵
13	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 粉チーズ	食パン 砂糖 マヨネーズ(エッグフリー) あぶら コーンスターチ パン粉	にんじん 黄桃缶 桃ジュース こまつな たまねぎ	596 26.2	小魚
14	火	○	カレーライス パプリカサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	にんじん 赤ピーマン しょうが セロリ 玉ねぎ きやべつ にんにく	622 18.3	きのこ類
15	水	○	麦ごはん ホイコーロー 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう とり みそ たまご ぶたにく	こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ビーマン たけのこ きやべつ しいたけ	631 25.8	豆類
16	木	○	昆布ごはん わかさぎの磯部あげ のつべい汁 あちゃら漬	ぎゅうにゅう こんぶ わかさぎ あぶらあげ とり たまご あおのり	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ さといも こんにやく	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ キヤベツ だいこん しいたけ しょうが にんにく	657 21.1	乳製品
17	金	ジョア	赤飯 鶏肉の味噌焼き 野菜の塩昆布あえ とうふのすまし汁	ささげ とり みそ とうふ ほんべん ジョア しおこんぶ	こめ もちこめ さとう ごま ごまあぶら	にんじん だいこん きゅうり しめじ いとみづほ	542 23.1	小魚
21	火	○	まいたけごはん 五目きんぴら いわしのつみれ汁	ぎゅうにゅう 油揚げ さつまあげ いわし みそ	こめ さとう さといも あぶら かたくりこ こんぶ	れんこん たけのこ ごぼう 人参 えのきだけ だいこん まいたけ	562 21.8	乳製品
22	水	○	ピザトースト ひよこ豆入りポトフ くだもの	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とり ベーコン ぶたにく ピザチーズ ひよこ豆	食パン じゃがいも あぶら	にんじん ビーマン にんにく キヤベツ ビーマン たまねぎ みかん	629 26.9	小魚
23	木		勤労感謝の日					
24	金	○	キャロットライス 揚げきょうざ 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ きょうざのかわ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん たら じゃがいも たまねぎ ほうきしょうが	583 18.9	豆類
27	月	○	茶飯 おでん 青菜のおひたし	ぎゅうにゅう がんも ほんべん あげボール やきちくわ 昆布 さつまあげ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも ごま	こまつな だいこん ほうきしょうが	602 25.9	海藻類
28	火	○	チキンクリームライス 大根サラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とり肉 調理用牛乳 いんげん豆 生クリーム アガー	こめ さとう こむぎこ バター ごま ごま油 あぶら	にんじん ビーマン セロリ たけのこ マンジュールム だいこん もやし ブドウジュース	615 18.8	きのこ類
29	水	○	ごはん さんまの生姜煮 野菜のおかかあえ かぶの味噌汁	ぎゅうにゅう さんま おかか みそ こんぶ	こめ さとう	にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ もやし かぶ	656 26.8	豆類
30	木	○	きのこ豚丼 もやしのゆかり和え みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう こんにやく でんぶん じゃがいも あぶら ごま	ゆかり 玉葱 生姜 にんにく もやし しめじ しいたけ こまつな	637 27.4	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(中学生)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	AμgRE	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%~35%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0