

# 11月 献立表

平成 30 年

練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	牛乳	ごはん ヘルシーハンバーグ もやしのゆかりあえ けんちん汁	ぶたにくとうふ だいず とりにく ぎゅうにゅう ひじき	こめ パンこ さとう かたくりこ こんにやく さとも あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが れんこん もやし ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g
2	金	牛乳	きつねうどん じゃがいものみそがらめ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな ねぎ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.5 g
5	月	牛乳	むぎごはん なまあ 生揚げのふきよせ きんぴら	とりになまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにやく さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ グリーンピース ごぼう れんこん	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.9 g
6	火	牛乳	わかめごはん いかシュウマイ ビーフンスープ	いか ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ しゅうまいのかわ ビーフン ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
7	水	牛乳	黒糖パン ジュリエーヌスープ とり肉のワイン煮	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こくとうコッペパ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん しょうが キャベツ セロリー たまねぎ	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.6 g
8	木	牛乳	ごはん いわしの筒煮 <small>ついに</small> 良い歯の日 ごもくめ やさい 五目豆 野菜のみそ汁	いわし みそ とりにく だいず みそ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう れんこん しいたけ だいこん キャベツ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.4 g
9	金	牛乳	あおな 青菜ピラフ パインゼリー ベーコンとポテトのスープ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん こまつな ブロッコリー とうもろこし たまねぎ パインジュース	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
12	月	牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 こまつなとちくわの炒めもの	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう くずこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ グリンピース もやし	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g
13	火	牛乳	キャロットライス 野菜のスープ チキンのサクサクフレーク焼き	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ コーンフレーク ごまあぶら あぶら たまごなしマヨネーズ	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.2 g
14	水	牛乳	ホイコーロー丼 <small>どん</small> 練馬産キャベツの かふう 華風コーンスープ <small>一斉給食</small>	ぶたにく みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	ピーマン にんじん こまつな にんにく キャベツ とうもろこし ねぎ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19 g 食塩相当量 3.2 g
15	木	牛乳	だいず いりひじきごはん やさい 野菜のおかかあえ <small>北海道の</small> いしかりじる 石狩汁 <small>郷土料理</small>	あぶらあげ とりにく だいず かつおぶし みそ さけ とうふ ぎゅうにゅう ひじき	こめ もちごめ こんにやく さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.3 g
16	金	牛乳	こめこ 米粉ミックスパン ポテトミートグラタン ABCマカロニスープ	ぶたにく ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも マカロニ バター あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.4 g
19	月	牛乳	チリビーンズドック やさい たまご 野菜と卵のスープ <small>くだもの</small> 果物(みかん)	ぶたにく だいず とりにく たまご ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも かたくりこ あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリー みかん	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g
20	火	牛乳	ごはん かじきのかりんとう揚げ かぶのもみ漬け みぞれ汁	まぐろ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう あぶら	かぶ こまつな しょうが かぶ だいこん えのきたけ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.7 g
21	水	牛乳	さんしよくどん 三色丼 なめこのみそ汁	ぶたにく たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら	にんじん ほうれんそう もやし しょうが なめこ ねぎ	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.3 g
22	木	牛乳	ごもく 五目あんかけ焼きそば あお 青のりポテト	ぶたにく うずらのたまご あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ くずこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい もやし	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g
23	金	牛乳	チキンライス ペイザンヌスープ	ベーコン とりにく いんげんまめ 牛乳	こめ あぶら バター	にんじん かぶ マッシュルーム グリーンピース にんにく たまねぎ しめじ かぶ	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
27	火	牛乳	あずき ぶたにく ぎゅうにゅう いんげんまめ あんぱん <small>わふう</small> 和風ポトフ <small>くだもの</small> 果物(なし)	あずき ぶたにく ぎゅうにゅう いんげんまめ	まるパン さとう じゃがいも	にんじん かぶ しめじ たまねぎ れんこん かぶ はくさい なし	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
28	水	牛乳	たまご 卵チャーハン ワンタンスープ	やきぶた たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しいたけ ねぎ グリンピース にんにく しょうが はくさい	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.9 g
29	木	牛乳	カレーライス <small>かい</small> 海そうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	エネルギー 750 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g
30	金	牛乳	ごはん <small>じゃーじゃんどうふ</small> 家常豆腐 やさい から 野菜のピリ辛あえ	ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ にんにく きゅうり しょうが	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1 g



