



# 11月の献立表

11月から新米です

平成26年11月  
練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質 g
				赤:血や肉を つくる	黄:熱や力の 元になる	緑:体の調子を 整える	
4	火		さつまいもいりロールパン スープに やさしいチップス <small>給食室手作りパン</small>	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー いんげんまめ たまご とりにく	きょうりきこ さとう バター じゃがいも <small>旬の手</small> あぶら さつまいも	にんじん さやえんどう かぼちゃ セロリー しょうが にんにく <small>旬の野菜</small> たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう	639 23.0
文化の日献立	5	水	きっかずし きっかしゅうまい わかさぎのかんろに わかめのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく こんぶ わかさぎ わかめ	こめ さとう でんぶん シュウマイのかわ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん ほししいたけ きくのり しょうが たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ	677 26.5
	6	木	やきとりごはん きりぼしだいこんのうまに ちゅうかすいとん きょうほう <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ さらめ みずあめ さとう こむぎこ しらたまこ あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい きりぼしだいこん セロリー しょうが ほししいたけ はくさい きょうほう	698 28.6
	7	金	ごはん いかのカリントあげ ブロッコリーのあえもの ひじきのみそしる にまめ	ぎゅうにゅう いか はなかつお こおりどうぶ あぶらあげ みそ いんげんまめ わかめ ひじき	こめ むぎ でんぶん ピーナッツ さとう あぶら	にんじん ブロッコリー ほうれんそう しょうが <small>旬の野菜</small> こまつな もやし	623 28.0
	10	月	ごはん あつやきたまご ゆかりあえ とんじろ ごまふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず あぶらあげ みそ とうふ	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも ごま	にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	703 31.2
	11	火	こめこパン てづくりりんごジャム さけとほうれんそうのグラタン ツナドレサラダ えのきのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム さけ ツナ ベーコン なまクリーム チーズ	こめこパン さとう こむぎこ あぶら <small>旬の果物</small> バター ごまあぶら	にんじん ほうれんそう パセリ えのきたけ りんご レモン にんにく たまねぎ はくさい きゅうり れいとうコーン セロリー	680 33.7
	12	水	ピピンバ ビーフンスープ みかん <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ こんぶ	こめ さとう でんぶん ビーフン あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ みかん にんにく しょうが ぜんまい もやし はくさい ほししいたけ セロリー	624 24.1
	13	木	フレンチトースト フライポテトサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび たまご とうふ	しょくパン さとう じゃがいも でんぶん バター あぶら	にんじん こまつな コーンかん きゅうり たまねぎ しょうが しめじ キャベツ ねぎ ほししいたけ	615 28.6
七五三献立	14	金	おせきはん さばのおろしソース あきやさいのごまあえ とうふのすましじる かき <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう さば あずき とうふ <small>旬の魚</small> わかめ <small>旬の魚</small>	もちこめ こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが だいこん かき キャベツ ごぼう ねぎ	641 26.8
	17	月	ごはん さんまのうめぼしに だいずとジャコのごまからめ ごもくじる	ぎゅうにゅう さんま たいず とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ こんぶ	こめ むぎ さんおんとう でんぶん さとう あぶら ごま	にんじん こまつな うめぼし だいこん しめじ なまししいたけ ねぎ はくさい	697 27.6
	18	火	みそにこみうどん にたまご スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび みそ かまぼこ たまご なまクリーム	れいとううどん さつまいも さとう <small>旬の手</small> ごまあぶら	にんじん ニラ もやし はくさい ねぎ ほししいたけ しょうが	601 26.1
食育の日献立	19	水	ごはん ねりまキャベツのメンチカツ にびたし キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ あぶらあげ	こめ むぎ ばんこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら	にんじん みずな しめじ ねぎ たまねぎ <small>旬の野菜</small> ねりまさんキャベツ	703 25.1
	20	木	アーモンドサンド ツナトースト りんごドレッシングサラダ あきのかおりシチュー <small>栗やさつまいものは いったクリームシ チュー</small>	ぎゅうにゅう とりにく <small>旬の野菜</small> ツナ	コッペパン しょくぱん こめこ あぶら アーモンド さとう じゃがいも さつまいも バター マヨネーズ こむぎこ くり	パプリカ にんじん ブロッコリー レモン たまねぎ キャベツ <small>旬の野菜</small> りんご にんにく セロリー きゅうり	636 23.2
	21	金	ひじきごはん ししゃものごまみそからめ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ ししゃも ひじき	こめ こんにやく さとう でんぶん くるぎとうさんおんとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん ニラ ねぎ ほししいたけ キムチ はくさい	586 23.9
	22	土	ナンピザ ライスボールスープ ガーリックポテト ミニパフェ <small>コーンフレーク、フ ルーツ、ヨーグルト、 ジャムのかったパ フェ</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく チーズ ヨーグルト	ナン でんぶん こめ じゃがいも さとう バター コーンフレーク あぶら	にんじん ピーマン セロリー みかんかん トマトかん ほうれんそう パセリ ももかん にんにく しょうが たまねぎ かぶ バイコン ブルーベリー	680 26.7
	26	水	ごはん かじょうどうぶ いためごぼうのちゅうかに もやしスープ	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく ハム とりにく	こめ むぎ さとう でんぶんさんおんとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ もやし はくさい ごぼう	672 27.0
	27	木	ごはん ホッケのやきざかな さといものそぼろに なめこじる のりのつくだに	ぎゅうにゅう ほっけのひらき とりにく だいず とうふ みそ わかめ のり	こめ むぎ さといも でんぶん さとう <small>旬の手</small> あぶら	にんじん さやいんげん <small>旬の野菜</small> しょうが たまねぎ なめこ ねぎ	618 28.9
	28	金	チキンときのこのカレーライス フレンチサラダ <small>オープンで焼いた鶏肉ときのこの 入ったサラリとしたカレー</small>	ぎゅうにゅう とりにく	こめ こむぎこ じゃがいも さんおんとう あぶら	トマトかん にんじん にんにく キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり れいとうコーン えのきたけ ほしぶどう りんご しめじ	670 21.0

\*食材の発注の都合により献立を変更する場合があります。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今月の給食費の引き落としは 11月10日(月)です



