



11月の献立表

平成27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	
2	月		てづくりさつまいもいりパン スパイシーチキン とうにゅうのやさいスープ <small>給食室手作りパン</small>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず あぶらあげ みそ とうにゅう だし	きょうりきこ こんにやく さとう じゃがいも バター ごま さつまいも	トマトかん にんじん にんにく ごぼう だいこん ねぎ はくさい <small>旬の野菜</small>	615 25.6
4	水		ごはん さばとだいずのでんがくやき なますのじゃこあえ とうみょうのかきたまじる ゆうやけゼリー	ぎゅうにゅう だいず だし たまご みそ わかめ さば こんぶ ちりめんじゃこ こなかんでん	こめ むぎ さとう <small>旬の手</small> 旬の魚	にんじん とうみょう しめじ キャベツ ねぎ だいこん オレンジジュース	651 26.9
5	木	文化の日献立	しめじごはん わかさぎのりごまあげ きっかしゅうまい おふのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく だし わかさぎ あおのり	こめ さとう こむぎこ でんぷん シュウマイのかわ ぶ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな しめじ たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ	647 27.7
6	金		しせんみそとうふどん もやしちゅうがスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりがら みそ とんこつ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ちんげんさい にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし	603 24.6
9	月		ごはん ひじきいりあつやきたまご あきやさいのごまあえ いものこじる のりのつくだに	ぎゅうにゅう だいず だし たまご とりにく みそ ひじき のり	こめ むぎ さとう こんにやく さといも じゃがいも あぶら ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし しめじ ごぼう ねぎ <small>旬の野菜</small>	623 25.5
10	火		まるパン ツナハンバーグ わふうポトフ かき <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ツナ ベーコン だし ウィンナー いんげんまめ	まるパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく れんこん ごぼう キャベツ かき <small>旬の野菜</small>	594 28.6
11	水		キャロットライスのえびソースかけ カレードレッシングサラダ <small>にんじん入りごはん、えびの入ったクリームソースをかけます</small>	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム	こめ こむぎこ さとう バター あぶら <small>旬の野菜</small>	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ パセリ	633 20.6
12	木		キムチとこんさいのピリからうどん いがぐりくん <small>くりとさつまいものあんにそうめんを付けて揚げます。</small>	ぎゅうにゅう たまご だし ぶたにく	れいとううどん さつまいも くり さとう そうめん こむぎこ ごま バター あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう キムチ はくさい にんにく ねぎ <small>旬の野菜</small>	619 19.6
13	金		ちやめし おでん もやしのごまソース やさいチップス <small>くりとさつまいものあんそうめんを付けて揚げます。</small>	ぎゅうにゅう やきちくわ とりにく あげボール さつまあげ うずらたまご だし こんぶ	こめ こんにやく ちくわぶ さんおんとう さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん かぼちゃ だいこん もやし ごぼう れんこん <small>旬の野菜</small>	614 21.3
16	月	七五三献立	おせきはん しろみざかなのもみじやき はくさいのにびたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あずき とうふ たら あぶらあげ だし ヨーグルト みそ ちりめんじゃこ	もちごめ こめ ごま マヨネーズ	にんじん パセリ こまつな はくさい ねぎ <small>旬の野菜</small>	616 27.9
17	火		ごぼういりドライカレーライス ガーリックポテト なし <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも バター あぶら	にんじん ピーマン パセリ にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ なし	714 25.1
18	水		ごまきなトースト だいずいりサラダ あきいるポークシチュー	ぎゅうにゅう きなこ だいず ぶたにく とんこつ わかめ	しょくパン はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ バター ごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり もやし にんにく ブロccoli しめじ <small>旬の野菜</small>	642 23.4
19	木	食育の日献立	いかめし ねりまキャベツとハムいため けんちんじる	ぎゅうにゅう つぼぬきいか ハム だし あぶらあげ とうふ	もちごめ こめ ごまあぶら さんおんとう でんぷん じゃがいも こんにやく さといも あぶら	にんじん ピーマン にんにく コーンかん ねりまのキャベツ ごぼう だいこん ねぎ <small>旬の野菜</small>	569 39.3
20	金		ごはん とりにくのBBQソース こうみあえ わかめのみそしる おんがくかいケーキ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ だし わかめ	こめ むぎ でんぷん こめこ さとう こむぎこ ごま あぶら	こまつな しょうが にんにく りんご キャベツ ねぎ にんじん <small>旬の野菜</small>	717 26.1
25	水		にしよくあげパン きなこ&わさんぼん ごまポテト にくだんごスープ	ぎゅうにゅう きなこ とりがら とりにく たまご	ミルクパン わさんぼんとう グラニューとう じゃがいも ごま でんぷん はるさめ あぶら	にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ しょうが ねぎ はくさい <small>旬の野菜</small>	567 23.2
26	木		ごはん あぶらあげのにくづめやき ごもくまめ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく だいず チーズ みそ こんぶ だし	こめ むぎ でんぷん こんにやく さんおんとう あぶら	にんじん ほうれんそう れんこん たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう ほししいたけ だいこん	655 29.1
27	金		とりごぼうごはん やきししゃも すいとん りんご <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし ししゃも ベーコン	こめ もちごめ さとう こむぎこ しらたまご あぶら ごまあぶら	にんじん かぼちゃ しめじ ごぼう しょうが ほししいたけ りんご はくさい ねぎ	653 21.9
30	月		ごはん にざかな やさいのあまからみそいため にゅうめんじる	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく かまぼこ だし	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも そうめん あぶら	にんじん しょうが キャベツ ねぎ もやし にんにく ほししいたけ	673 25.9

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

今月の給食費の引き落としは 11月10日(火)です



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

