



11月の献立表

平成28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	
1	火		ごはん とりにくのBBQソース やさいのごまあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だし わかめ とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし りんご <small>旬の果物</small>	597 23.3
2	水		みそビビンバどん むらくもじる りんご <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だし とりにく とうふ たまご	こめ もちごめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ もやし ねぎ しいたけ りんご	676 27.1
4	金		しめじごはん やさいのごます ひじきいりあつやきたまご ふのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ レンズまめ だし ひじき たまご <small>旬の魚</small>	こめ さとう ぶ ごま あぶら	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	580 21.7
7	月		ごはん のりのつくだに ホッケのやきざかな もやしのごまソース とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ だし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ のり	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん もやし ごぼう <small>旬の野菜</small> だいこん ねぎ	590 27.9
8	火		ピザトースト カレーポテト チンゲンサイのミルクスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく とりがら チーズ	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん トマトかん しめじ れいとうコーン ピーマン あかピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ	597 25.7
9	水		ごはん いかのカルントあげ こうみあえ ねっこじる <small>揚げたイカに甘いピーナッツ入りのソースをかかめます。</small>	ぎゅうにゅう だし いか とうふ ちりめんじゃこ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも ピーナッツ あぶら ごま	こまつな にんじん はんのうねぎ しょうが キャベツ ごぼう だいこん にんにく	587 25.2
10	木		ちゅうかどん つみれのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ えび とりがら とんこつ うずらたまご とびうお みそ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら <small>旬の野菜</small>	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく しいたけ たけのこ はくさい ねぎ もやし たまねぎ	599 26.4
11	金		ごもくうどん いがぐりくん <small>栗とさつまいものあんにとさつまいもを付けて揚げます。</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あぶらあげ たまご	れいとううどん さつまいも くり にんにく でんぶん こむぎこ バター さとう あぶら そうめん	にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん <small>旬の野菜</small> しいたけ ねぎ	607 22.8
14	月		ごはん にくどうふ もやしのおかかあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	にんじん ほうれんそう にんにく ねぎ たまねぎ しめじ もやし だいこん ごぼう	631 26.5
15	火	七五三献立	おせきはん さかなのこうそうやき やさいチップス とうふのすましじる	ぎゅうにゅう あずき さけ とうふ だし わかめ	もちごめ こめ じゃがいも ごま <small>旬の野菜</small> オリーブあぶら あぶら	かぼちゃ にんにく レモン れんこん ごぼう <small>旬の野菜</small> ねぎ	604 25.7
16	水	食育の日献立	こざかなチャーハン ねりまキャベツホイコーロー ちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とんこつ とうふ ちりめんじゃこ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	パセリ にんじん ねりまさんキャベツ チンゲンサイ れいとうコーン ねぎ しょうが にんにく しいたけ	578 24.7
17	木		まるパン ツナハンバーグ ポトフ かき	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ぶたにく とうふ ツなかん とりがら とんこつ ウィンナー	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 キャベツ かき	654 31.0
18	金		ごはん あきやさいのやきびたし みだくさんみそしる <small>手作りのロールパンに、スウィートポテトを入れます。</small>	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ とうふ みそ だし わかめ	こめ むぎ でんぶん さつまいも さとう じゃがいも あぶら	かぼちゃ ピーマン こまつな なす だいこん ねぎ	623 22.4
19	土		さつまいもいりむらさきロールパン スープに ゆうやけゼリー <small>すりおろした人参の入ったオレンジゼリー</small>	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ たまご こなかなでん	こむぎこ むらさきいもパウダー さとう さつまいも じゃがいも バター あぶら <small>旬の手</small>	にんじん さやえんどう しょうが にんにく たまねぎ はくさい オレンジジュース	603 20.9
22	火		ごはん ししゃものいそべあげ しらたきチャプチェ キムチなべふうみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ あおのり ししゃも みそ だし	こめ むぎ こむぎこ しらたき あぶら ごまあぶら	あかピーマン ニラ こまつな たまねぎ にんにく キムチ はくさい ねぎ もやし しめじ	599 22.1
24	木		シュガートースト まめまめサラダ キャベツシチュー	ぎゅうにゅう いんげんまめ とんこつ えび あおだいず とりにく とりがら なまクリーム ベーコン レンズまめ	しょくパン さとう グラニューとう こむぎこ バター あぶら	にんじん だいずもやし キャベツ たまねぎ しめじ セロリー	608 23.5
25	金		ごはん はるまき ちゅうかふうサラダ とうふとニラのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とんこつ とりにく とうふ たまご	こめ むぎ はるさめ こむぎこ はるまきのかわ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ニラ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり セロリー しょうが もやし	602 22.7
28	月		ごはん あぶらあげのにくづめやき こまつなのおひたし いもじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく みそ チーズ だし	こめ むぎ でんぶん さとう さといも こんにゃく ごまあぶら	こまつな にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう だいこん はくさい	626 25.4
29	火		まーぼーとうふどん あっさりワカメスープ みかん <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ とんこつ とりがら わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ニラ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ みかん	631 24.5
30	水		チキンライス ベーコンポテトやき コーンいりスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりがら チーズ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら マヨネーズ	にんじん パセリ こまつな たまねぎ しめじ コーンかん ねぎ	697 22.8

*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(木)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

