

# 11月の献立表

平成29年10月31日  
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	水	○	ごはん やさいのからしあえ さかなのかわりソース たまごじスープ	ホキ とりガラ(だし) たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん はくりきこ さとう あげあぶら こめあぶら	こまつな にんじん たまねぎ りょくとうもやし セロリー(スープ用) ねぎ	608 21.9
2	木	○	キムチチャーハン ゆでやさいのごまず ワンタンスープ	ぶたかたにく たまご ぶたももにく とりガラ(だし) ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ワンタンのかわ こめあぶら しろねりごま しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	にんじん なら キムチ キャベツ りょくとうもやし きゅうり えのきたけ はくさい セロリー(スープ用)	573 22.3
6	月	○	ごはん てづくりふりかけ ごもくたまごやき じゃがいものみそしる	たまご とりひきにく こうやどうぶ さばぶし(だし) あかみそ しるみそ かつおぶし ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも こめあぶら しろいりごま	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ	666 23.7
7	火	○	チルドッグパン だいいりサラダ あきのみかくシチュー	ぶたひきにく だいいず(国産) ベーコン とりガラ(だし) ひよこまめ ぎゅうにゅう カットわかめ なまクリーム	コッペパン さとう こめこ じゃがいも さつまいも こめあぶら ごまあぶら バター	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり りょくとうもやし にんにく セロリ ぶなしめじ	601 23.8
8	水	○	ハヤシライス かいそうサラダ りんご	ぶたかたにく なまクリーム ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ こめつぶむぎ さとう はくりきこ こめあぶら バター ごまあぶら しろすりごま	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルームかんづめ りょくとうもやし とうもろこしかんづめ りんご	685 19.9
9	木	○	しのだどんぶり ごぼうチップス だいにんのみそしる	あぶらあげ とりももにく なるど けつりぶし さばぶし(だし) あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう なまわかめ	こめ こめつぶむぎ さとう あげあぶら しろいりごま でんぶん	にんじん こまつな ほししいたけ れいとうグリーンピース たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん	642 22.3
10	金		ごはん かじょうどうぶ はるさめスープ	あかからみそ トウバンジャン なまあげ ぶたにく とりガラ(だし) とりむねにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ぐずこ でんぶん りょくとうはるさめ こめあぶら	にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ	635 24.9
13	月		カレーピラフ ひきにくとはるさめのソテー ABCスープ	ぶたももにく ぶたひきにく とりガラ(だし) ぎゅうにゅう	こめ りょくとうはるさめ さんおんどう じゃがいも ABCマカロニ バター こめあぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン チンゲンサイ パセリ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく りょくとうもやし はくさい ほんしめじ セロリー(スープ用) れいとうホールコーン	576 18.1
14	火		きびごはん やさいのごまあえ いわしのあまからあげ あぶらあげのみそしる	まいわし(開き) さばぶし(だし) あぶらあげ もめんどうぶ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ もちぎび でんぶん はくりきこ さとう あげあぶら しろいりごま ごまあぶら	ほうれんそう しょうが キャベツ れいとうホールコーン だいこん	635 25.3
15	水		練馬キャベツの日 ごごかなチャーハン ねりまきキャベツのホイコーロー ちゅうかふうスープ	ぶたももにく テンメンジャン はちょうみそ トウバンジャン とりももにく もめんどうぶ とんこつ(だし) ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら ごまあぶら	パセリ チンゲンサイ れいとうホールコーン ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ にんじん キャベツ しょうが	583 24.9
16	木	○	ごはん こまつなのおひたし あぶらあげのにくづめやき のっぺいじる	あぶらあげ とりひきにく たまご ぶたももにく さばぶし(だし) ぎゅうにゅう ダイスターズ こんぶ(だし)	こめ こめつぶむぎ でんぶん さとう いたこんにやく さといも	こまつな にんじん たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ だいこん ねぎ	636 27.1
17	金		わかめごはん ししゃものおろしソース じゃがいもだんごじる ゆうやけゼリー	とりももにく あぶらあげ しるみそ あかみそ さばぶし(だし) たきこみわかめ ぎゅうにゅう ししゃも こなかんでん	こめ こめつぶむぎ じゃがいも でんぶん さとう しろいりごま こめあぶら	にんじん だいこん ねぎ オレンジジュース	584 20.31
20	月		ごはん さけとやさいのやきびたし みだくさんみそしる	さけ あぶらあげ こめんどうぶ しるみそ あかみそ さばぶし(だし) ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ こめつぶむぎ でんぶん さつまいも さとう じゃがいも こめあぶら	かぼちゃ ビーマン こまつな なす だいこん ねぎ	600 22.4
21	火		パエリア スペインふうオムレツ トマトスープ	とりももにく むきえび いか ウィンナー ひよこ豆 たまご とりガラ(だし) もめんどうぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら バター	パセリ ホールトマトかんづめ にんにく たまねぎ マッシュルームかんづめ れいとうグリーンピース レタス	655 29.9
22	水		ごはん にくどうぶ ごもくじる	ぶたももにく もめんどうぶ さばぶし(だし) とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	こめ こめつぶむぎ さとう ぐずこ こんにやく でんぶん こめあぶら	にんじん こまつな にんにく ねぎ たまねぎ ほんしめじ だいこん はくさい	649 25.9
24	金	○	スパゲティミートピーンズ パジルドレサラダ	ぶたひきにく だいいず(国産) レンズまめ(乾) ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブあぶら こめあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ りょくとうもやし キャベツ きゅうり	696 19.8
27	月	○	チキンライス ベーコンポテトやき コーンポタージュ	とりももにく ベーコン とりガラ(だし) ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも はくりきこ こめあぶら マヨネーズ バター	ホールトマトかんづめ にんじん パセリ たまねぎ エリンギクリームコーンかんづめ ホールコーンかんづめ	696 19.8
28	火	○	ふきよせごはん れんこんなまあげバーグ わかめのみそしる	とりももにく あぶらあげ ぶたひきにく なまあげ レンズまめ さばぶし(だし) こめんどうぶ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう めひじき なまわかめ	こめ もちぎび さつまいも つきこんにやく さとう こめあぶら	にんじん ほんしめじ れいとうグリーンピース れんこん ねぎ だいこん	651 29.5
29	水		ナンピザ スープに スウィートポテト	ぶたひきにく だいいず(国産) ベーコン たまご ピザチーズ ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも さつまいも さとう サラダあぶら はちみつ	にんじん ビーマン ホールトマトかんづめ さやえんどう にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	644 24.5
30	木		ごはん いかのカリントあげ ねっこじる	いか さばぶし(だし) もめんどうぶ ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	こめ こめつぶむぎ でんぶん さとう じゃがいも りょくとうはるさめ あげあぶら いりピーナッツ しろいりごま	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ にんにく ごぼう	596 23.7

\*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。



「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

給食費の引き落とし日は、11月10日(金)です。

こんげつのもくひょう：かんしゃのきもちでしょくじをしよう