

11月の献立表

平成30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 1食分 -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	木	○	チキンライス ベーコンポテトやき イタリアンスープ	とりにく ベーコン とんこつ (だし用) とりガラ (だし用) ★たまご ★ぎゅうにゅう ★こ なチーズ	こめ じゃがいも かんそうパンこ ★こめサラダあぶら ★マヨネーズ	トマトかんづめ にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ エリンギ セロリー(スープ用) ホールコーン かんづめ	682 25.2
給食試食会							
2	金	○	ごはん ごもくまめ しろみざかなのみみじやき キャベツのみそしる	★ホキ だいず とりにく さば節 (だし用) あぶらあげ あかみそ しろみそ ★ぎゅうにゅう こんぶ	こめ むぎ こんにゃく さんおんと う しろいりごま ★マヨネーズ こ めあぶら	にんじん こまつな だいこん れ んこん たけのこ ごぼう ほししい たけ たまねぎ ねぎ キャベツ	685 27.3
5	月	○	だいずいりひじきごはん あげざかなのバーベキューソース のっぺいじる	ぶたにく あぶらあげ だいず ★ たら ぶたにく さばぶし (だ し用) ひじき ★ぎゅうにゅう こんぶ (だし用)	こめ こんにゃく さとう でんぶ ん こむぎこ こんにゃく さといも ちくわふ ★こめあぶら あげあぶら	にんじん しょうが にんにく りん ご だいこん ねぎ	648 30.6
6	火	○	キムチチャーハン チョレギサラダ ワントンスープ	ベーコン ★たまご コチュジャ ンぶたにく ★ぎゅうにゅう き ざみのり	こめ さとう ★ワントンのかわ こ めあぶら しろいりごま ごまあぶ ら	にんじん キムチ キャベツ きゅう り にんにく はくさい セロリー (スープ用) ねぎ りょくとうもや し	591 22.2
7	水	○	あきなすカレー コーンサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう こめあぶら あげあぶら ★ バター	にんじん かぼちゃ しょうが にん にく たまねぎ なす キャベツ きゅ うり ホールコーン	680 18.3
8	木	○	かみかみどん いものこ汁 レモンスカッシュゼリー	ぶたにく あかみそ さばぶし (だ し用) とりにく しろみそ もめ んどうふ あぶらあげ ★ぎゅう にゅう こなかんてん	こめ むぎ つきこんにゃく さんお んとう でんぶん こんにゃく さ といも さとう こめあぶら しろ いりごま ごまあぶら	にんじん ピーマン ごぼう れんこ ん エリンギ めんま ねぎ レモン	661 26.6
9	金	○	にくまんぼうむしパン ビーフンスープ だいずいりサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン とりガラ (だし用) だいず ★ ぎゅうにゅう カットわかめ	こむぎこ さとう さんおんとう さ つまいも こめあぶら ごまあぶら ★ バター	にんじん チンゲンサイ レモン ねぎ たまねぎ たけのこ ほし しいたけ ほんしめじ ホールコー ン きゅうり りょくとうもやし	670 21
12	月	○	おやこどん ごもくごじる やさしいごまあえ	とりにく さばぶし (だし用) ★たまご ぶたにく あぶらあげ だいず もめんどうふ あかみ そ しろみそ こんぶ ★ぎゅう にゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも こめ あぶら しろいりごま ごまあぶら	みつば にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん ほんしめじ ねぎ ごぼう キャベツ ホールコー ン	685 28.8
13	火	○	ミルクパン たらとほうれんそうのホワイトソース マカロニスープ	★たら ベーコン とりガラ (だ し用) ★ぎゅうにゅう ★なまク リーム ★ピザチーズ	★ミルクパン こむぎこ マカロニ こめあぶら ★バター	ほうれんそう にんじん パセリ にんにく たまねぎ ホールコーン セロリー ほんしめじ だいこん セロリー(スープ用) ホールコーン	634 27.8
練馬区産 キャベツ給食							
14	水	○	ホイコーローどん ごまポテト フルーツヨーグルト	ぶたにく テンメンジャン ★ ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	こめ むぎ さんおんとう でんぶん じゃがいも さとう こめあぶら ご まあぶら ★バター しろすりごま	ピーマン にんじん しょうが にん にく キャベツ ねぎ おうとうパイ ン りんご	713 24.5
15	木	○	ごはん ひじきのいりに やきどうふとあぶらふのもの のりたまふりかけ	さばぶし (だし用) ぶたにく や きどうふ とりにく あぶらあ げ だいず かつおぶし ★たまご ★ぎゅうにゅう ひじき もみの り	こめ むぎ くるまふ こんにゃく さとう こめあぶら ごまあぶら しろ いりごま	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが たけのこ ほししいた け たまねぎ ねぎ ごぼう	646 27.9
16	金	○	ごはん ししゃものからあげ くきわかめのきんぴらに あぶらあげのみそしる	ぶたにく さばぶし (だし用) あぶらあげ もめんどうふ あかみ そ しろみそ ★ぎゅうにゅう ★ ししゃも くきわかめ	こめ むぎ こむぎこ さとう あげ あぶら こめあぶら しろいりごま	にんじん だいこん りょくとうも やし ねぎ	634 25.6
食育の日 こんだて							
19	月	○	かてめし ゼリーフライ とうふだんごじる	あぶらあげ おりどうふ さばぶ し (だし用) おから もめんどう ふ とりにく こんぶ ★ぎゅう にゅう	こめ むぎ さんおんとう じゃがい も こむぎこ かんそうパンこ しろ たまこ さといも こめあぶら あげあぶ ら	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ	647 20.3
20	火	○	タンタンつけめん ちゅうかふうサラダ	ぶたにく テイメイジャン ★ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう さとう しろすりごま しろねりごま ごまあ ぶら	にんじん ねぎ もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	631 25.2
21	水	○	バターロール ラザニア ベジタブルスープ	ぶたにく だいず とりガラ (だし用) とんこつ (だし用) ベーコン ★ピザチーズ ★ぎゅ うにゅう	★バターロールパン マカロニ こむ ぎこ さとう こめあぶら ★バター	にんじん たまねぎ マッシュルー ム にんにく しょうが ホールコー ン キャベツ ほんしめじ	620 25.9
22	木	○	ふきよせごはん おさかなハンバーグ ピーナッツあえ だいこんのみそしる	とりにく あぶらあげ ぶたにく ★むろあじ おしどうふ ★たま ご さばぶし (だし用) あかみそ しろみそ ★ぎゅうにゅう カッ トわかめ	こめ もちごめ さつまいも つきこ んにゃく さとう かんそうパンこ こめあぶら ★ピーナツ	にんじん しそ ほんしめじ グリン ピース しょうが にんにく たまね ぎ だいこん キャベツ りょくと うもやし ねぎ	622 26.5
26	月	○	しせんみそとうふどん レンファオタン りんご	ぶたにく あかみそ はちょう みそ トウバンジャン もめん どうふ ★たまご とんこつ (だし用) ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん りよ くとうはるさめ こめあぶら ごまあ ぶら	にんじん チンゲンサイ あかピー マン にんにく しょうが ほししい たけ たまねぎ セロリー(スープ 用) ★りんご	632 25.7
27	火	○	ごはん いかとだいずのケチャップあえ こうみあえ もやしのちゅうかスープ	★いか だいず とりガラ (だ し用) とんこつ (だし用) ぶた にく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ さとう あげ あぶら しろいりごま こめあぶら ごまあぶら	こまつな にんじん しょうが キャ ベツ にんにく ねぎ りょくとうも やし	642 26.6
28	水	○	こざかなピラフ スペインふうオムレツ ジュリエンスープ	ぶたにく ウィンナー ひよこま め ★たまご ちりめんじゃこ ★ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ★バター こめあぶら	にんじん パセリ たまねぎ ホール コーン グリンピース キャベツ セ ロリー(スープ用)	632 25.7
29	木	○	シーチキンライス ごまドレッシングサラダ ライスボールスープ	★ツナ とりにく とりにく (だ し用) とりガラ (だし用) ★ ぎゅうにゅう ★だっしふん にゅう	こめ さとう でんぶん じゃがい も しろいりごま こめあぶら しろす りごま	パセリ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり りょくとうも やし たまねぎ	613 19.4
30	金	○	さんしょくごはん じゃがバター なまあげのみそしる	だいず ぶたにく ★たまご さば ぶし (だし用) なまあげ あかみ そ しろみそ ★ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも こ めあぶら ★バター	ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ	681 27.5

*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。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

給食費の引き落としは11月12日(月)です。入金は9日(金)までをお願いいたします。

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