１１月の献立

令和２年度　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
2	月	鶏ごぼうピラフ　牛乳 鮭のマヨチー焼き　ABCスープ	鶏肉　ひよこ豆　牛乳 鮭　チーズ　ベーコン	米　米油　砂糖　バター マヨネーズ(卵なし)　パン粉 じゃが芋　マカロニ	にんじん　ごぼう　パセリ粉 マッシュルーム　たまねぎ キャベツ　小松菜	718	18.2	35.8
4	水	麻婆豆腐丼　牛乳 春雨サラダ　りんご	豚肉　みそ　豆腐　牛乳 わかめ	米　米油　砂糖　ごま油 片栗粉　春雨　ごま	にんにく　生姜　干ししいたけ にんじん　たけのこ　ねぎ　にら きゅうり　もやし　キャベツ りんご	693	14.9	29.0
5	木	ごはん　牛乳　南瓜コロッケ 具だくさん味噌汁	牛乳　大豆　豚肉　卵 厚揚げ　みそ	米　米油　じゃが芋 マッシュポテト　小麦粉 パン粉　こんにゃく	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ 大根　小松菜	658	12.8	27.5
6	金	みそラーメン　牛乳 うずら煮たまご　わかめサラダ	みそ　豚肉　牛乳 うずら卵　わかめ	中華めん　米油　砂糖 ごま油　ごま	生姜　にんにく　にんじん たまねぎ　もやし　きくらげ 白菜　ねぎ　キャベツ　小松菜	663	16.2	27.6
9	月	ココア揚げパン　牛乳 ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳　鶏肉　大豆 まぐろ缶	ねじりパン　粉糖　砂糖 米油　片栗粉　じゃが芋 オリーブ油	にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　トマトピューレ パセリ粉　小松菜　もやし	641	15.7	41.7
10	火	キムチチャーハン　牛乳 大学芋　春雨入り中華スープ	焼き豚　牛乳　豚肉 豆腐	米　米油　砂糖　ごま ごま油　さつま芋　みずあめ 春雨	にんじん　ねぎ　キムチ　生姜 干ししいたけ　白菜　チンゲンサイ	627	12.1	25.7
11	水	ごはん　牛乳 キャベツたっぷりミートローフ 呉汁	牛乳　豚肉　卵　鶏肉 大豆　みそ　豆腐	米　パン粉　米油	キャベツ　にんじん　コーン グリンピース　大根　白菜 小松菜　ねぎ	675	17.4	31.1
12	木	チキンカレー　牛乳 かりかりじゃこサラダ ピーチゼリー	鶏もも　生クリーム　牛乳 ちりめんじゃこ　アガー	米　大麦　米油　じゃが芋 バター　小麦粉　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ　もやし にんじん　トマト缶　きゅうり キャベツ　りんご　もも缶 ももジュース	755	12.5	29.3
13	金	大豆入り昆布ごはん　牛乳 魚のゆずみそ焼き　むらくも汁　柿	鶏肉　大豆　昆布 油揚げ　牛乳　さば みそ　豆腐　卵	米　もち米　米油　砂糖 片栗粉	干ししいたけ　にんじん　生姜 ゆず　たけのこ　えのきたけ 白菜　大根　ねぎ　柿	692	18.1	34.1
16	月	スパゲティミートソース　牛乳 フルーツポンチ	豚肉　大豆　チーズ 牛乳	スパゲティ　オリーブ油 米油　小麦粉　みずあめ スイーツこんにゃく　砂糖	にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　マッシュルーム トマトピューレ　トマト缶 みかん缶　パインアップル缶	691	14.9	27.2
17	火	ごはん　牛乳　しそひじきふりかけ 炒り豆腐　野菜の磯辺あえ	牛乳　ひじき かつお節　鶏肉 豆腐　卵　のり	米　黒ごま　砂糖　米油 こんにゃく	たまねぎ　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　ほうれん草　もやし 小松菜	615	18.1	28.7
18	水	チキンライス　牛乳 ポパイソテー　コーンポタージュ	鶏肉　牛乳　ベーコン 生クリーム	米　米油　バター　小麦粉	トマトジュース　にんじん たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　ほうれん草　もやし コーン　ブロッコリー	654	12.1	35.6
19	木	ごはん　牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ 野菜とちくわの金平　トックスープ	牛乳　豚肉　竹輪　鶏肉	米　ぎょうざの皮　片栗粉 ごま油　砂糖　米油　トック ごま	にんにく　生姜　干ししいたけ にら　キャベツ　ねぎ　ごぼう にんじん　れんこん　たまねぎ 白菜　キムチ　水菜	689	13.6	29.5
20	金	はちみつレモントースト　牛乳 ハニーサラダ　ペイザンヌスープ	牛乳　鶏肉　ベーコン	食パン　はちみつ マーガリン　じゃが芋　米油	レモン　キャベツ　にんじん きゅうり　にんにく　たまねぎ かぶ　かぶの葉	628	11.1	47.0
24	火	こぎつねごはん　牛乳 ハタハタの唐揚げ　野菜スープ みかん	豚肉　油揚げ　牛乳 はたはた　鶏肉　豆腐	米　もち米　米油　砂糖 小麦粉　片栗粉　ごま油	生姜　にんじん　グリンピース にんにく　大根　白菜　ねぎ もやし　みかん	673	16.3	32.6
25	水	とよま丼　牛乳　豚じゃが味噌汁	卵　牛乳　豚肉 厚揚げ　みそ	米　砂糖　油麩　片栗粉 じゃが芋	たまねぎ　にんじん　ねぎ　小松菜	644	14.5	28.1
26	木	ぶどうパン　牛乳 シェパードパイ　コンソメスープ	牛乳　豚肉　チーズ ベーコン　鶏肉	ぶどうパン　じゃが芋 バター　米油　砂糖	にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　しめじ　マッシュルーム トマトピューレ　キャベツ パセリ粉	674	15.3	35.4
27	金	八宝おこわ　牛乳 白身魚のチリソース ワンタンスープ	豚肉　大豆　干しえび 貝柱　牛乳　すけとうだら 鶏肉	米　もち米　米油　小麦粉 片栗粉　ごま油　砂糖 ワンタンの皮	にんじん　たけのこ　干ししいたけ グリンピース　にんにく　生姜 ねぎ　たまねぎ　白菜　もやし にら	701	17.2	32.2
30	月	秋の香りごはん　牛乳 竹輪の磯辺揚げ　豚汁	鶏肉　油揚げ　牛乳　竹輪 卵　青のり　豚肉　厚揚げ みそ	米　もち米　米油　さつま芋 砂糖　小麦粉　こんにゃく 里芋	たけのこ　にんじん　干ししいたけ 大根　ごぼう　ねぎ　小松菜	643	14.1	35.0

献立紹介

１１(水)
キャベツたっぷり ミートローフ

ねり丸ャベツの一斉給食です。本校では、キャベツたっぷりのミートローフを作ります。

１３(金)
柿

秋が旬の果物です。ビタミンＣが豊富で、風邪の予防に効果があります。

２４(火)
和食の日
ハタハタの唐揚げ

秋田県の県魚である「ハタハタ」は体長２０cmほどの小さな海水魚です。秋田県で雷のなる１１月ごろに獲れるので別名「カミナリウオ」とも言われます。

２５(水)
とよま丼

宮城県登米市で有名な「油麩」を使ったどんぶりです。油麩のこってりしたうま味と甘めのタレでご飯がすすみます。

３０(月)
秋の香りごはん

秋においしいきのこや、さつま芋のごはんです。

今月から６年生のリクエスト給食を献立に取り入れます

６年生リクエスト給食
６日(金)
みそラーメン

９日(月)
ココア揚げパン

１０日(火)
大学芋

１２日(木)
チキンカレー

１６日(月)
フルーツポンチ

１９日(木)
ジャンボ揚げぎょうざ

２４日(火)
みかん

※　食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。