



# 11月の献立

令和3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			栄養量			献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1月	ちらし寿司 牛乳 みぞれ汁 鶏肉のあられ揚げ りんごゼリー	油揚げ かまぼこ 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 アガー	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉 あられ	にんじん かんぴょう 干しいたけ さいゆいんげん えのきだけ 大根 小松菜 りんごジュース	715	16.3	33.9	<b>1(月)</b> <b>開校記念日お祝い 献立</b> 11月2日の開校記念日にちなんでお祝い献立としました。 祝いの席で食べるちらし寿司と、カラフルなあられを使った唐揚げを作ります。
4木	とよま丼 牛乳 豚じゃがみそ汁 くだもの(柿)	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 柿	641	14.8	28.5	
5金	揚げパン 牛乳 ミートローフ 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 グラニュー糖 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 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	602	16.5	43.2	
8月	ごはん 牛乳 野菜の磯辺和え いかと大豆のかりんとう揚げ さつま芋と豆麩のみそ汁	牛乳 いか 大豆 のり みそ わかめ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま さつま芋 焼きふ	生姜 にんじん もやし ねぎ 小松菜 たまねぎ ほうれん草	597	17.2	23.1	<b>4(木)</b> <b>とよま丼</b> 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。
9火	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	616	16.7	27.6	
10水	ごはん 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ 貝だくさんみそ汁 みかん	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ みそ	米 パン粉	キャベツ にんじん コーン グリーンピース たまねぎ 白菜 かぼちゃ 小松菜 みかん	637	18.2	29.2	<b>柿</b> 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。
11木	キムチチャーハン 牛乳 春雨入り中華スープ 中華風ごま団子	焼き豚 牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨 さつま芋 白玉粉 片栗粉	にんじん ねぎ キムチ 生姜 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	603	12.8	29.9	
12金	ポークカレーライス 牛乳 アップルソースサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ ブロッコリー	623	13.5	29.9	<b>10(水)</b> <b>キャベツたっぷり ミートローフ</b> ねり丸キ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。
15月	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	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 干しいたけ にんじん だけのこと キャベツ ねぎ にら きゅうり もやし	629	16.7	32.9	
16火	わかめごはん 牛乳 白身魚のチリソース ワカアブ くだもの(りんご)	炊き込みわかめの素 牛乳 すけとうだら 鶏肉	米 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 米油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 もやし にら りんご	634	15.8	28.4	<b>22(月)</b> <b>ほうとう風うどん</b> ほうとうは、山梨県の郷土料理です。小麦粉を練った平打ち麺に、かぼちゃや芋、きのこ、季節の野菜と肉などを加えて煮込んだ料理です。
17水	コーン茶めし 牛乳 おでん みそポテト	牛乳 つみれ さつま揚げ 竹輪 うずら卵 みそ	米 発芽玄米 小麦粉 米油 砂糖 バター こんにゃく ちくわす じゃが芋 ごま	コーン にんじん 大根	591	13.1	27.4	
18木	二色サンド 牛乳 野菜チップス 米粉のサーモンチャウダー	牛乳 鮭 生クリーム	食パン いちごジャム 黒砂糖(白) マーガリン 米油 じゃが芋 米粉 バター さつま芋	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー ごぼう かぼちゃ れんこん	618	16.6	39.0	
19金	ごはん 牛乳 炒り豆腐 しそひじきふりかけ 和風かつ	牛乳 ひじき 卵 かつお節 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん だけのこと 干しいたけ ほうれん草 小松菜 もやし	628	19.9	33.7	<b>24(水)</b> <b>和食の日</b> <b>ハタハタの唐揚げ</b> 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。
22月	ほうとう風うどん 牛乳 キャベツの甘みそかけ 小松菜蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵 チーズ	うどん 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ キャベツ 小松菜	603	15.3	31.9	
24水	こぎつねごはん 牛乳 ハタハタの唐揚げ 野菜スープ くだもの(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 グリーンピース にんにく 大根 白菜 ねぎ もやし みかん	638	17.2	34.7	
25木	ホットドック ミルクコーヒー ハニーサラダ パイ 2杯	ソーセージ 鶏肉 コーヒー牛乳 パーコン	ミルクパン 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぶ かつおの葉	700	13.9	43.3	<b>30(水)</b> <b>吹き寄せごはん</b> 「吹き寄せ」とは、木枯らしに吹き寄せられた木の葉の風情を出して盛った料理に使う呼び名です。数種類の食べ物を一つに詰めて合わせたお菓子などにも使います。 今日は秋にうれしいきのこや、さつま芋のごはんです。
26金	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 野菜とちくわの金平 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 竹輪 鶏肉 豆腐 卵	米 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 干しいたけ にら 白菜 ごぼう にんじん れんこん たまねぎ コーン ねぎ 小松菜	600	17.1	27.2	
27土	米粉ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ ピーチゼリー	牛肉 豆乳 牛乳 アガー	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 桃ジュース	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 生姜 コーン トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり 桃缶	677	12.5	28.8	
30火	吹き寄せごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	鶏肉 牛乳 竹輪 卵 青のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 さつま芋 砂糖 小麦粉 米油 こんにゃく 里芋	にんじん しめじ たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	596	14.4	34.0	

※ 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。