

11月のごはんをたべて

練馬区立光が丘夏の雲小学校

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすもと	緑の食品 体の調子を整える
1	火	牛乳 タンタンつけ麺 さつまいもチップス	662	21.1	豚肉 凍り豆腐 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 さつまいも すりごま ごま油 米油	にんじん ねぎ もやし 玉ねぎ にんにくしょうが
2	水	牛乳 ゆかりご飯 切干大根の卵焼き ごま入りみそバター鍋 <small>新メニュー</small>	675	29.0	たまご 油揚げ さけ 米みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 すりごま バター	にんじん 切干しだいこん ねぎ 玉ねぎ はくさい とうもろこし もやし ゆかり
4	金	牛乳 黒砂糖コッペパン マカロニグラタン しめじとチンゲンサイのスープ	666	24.5	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	黒砂糖コッペパン マカロニ 小麦粉 パン粉 でん粉 米油 マーガリン	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ぶなしめじ パセリ
7	月	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き <small>新メニュー</small> キャベツの甘みそ和え 五目汁	590	21.1	鶏肉 米みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん こまつなしょうが キャベツ もやし ぶなしめじ だいこん
8	火	牛乳 豆わかご飯 ししゃもの磯辺揚げ 大根の甘酢漬け のっぺい汁	656	27.0	大豆 豚肉 油揚げ わかめ 牛乳 ししゃも あおのり	米 小麦粉 砂糖 さといも ちくわふ 板こんにやく でん粉 米油	にんじん だいこん ねぎ
9	水	牛乳 ベーコンと青菜のスパゲティ 粒マスタード入りコールスロー <small>かみかみ 献立</small>	591	20.2	ベーコン 牛乳	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし レモン
10	木	牛乳 ごはん ホキのごまがらめ もやしの和え物 わかめスープ	651	26.3	ホキ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ	米でん粉 砂糖 米油 いりごま	にんじん しょうが もやし とうもろこし ねぎ えのきたけ
11	金	牛乳 ごはん 生揚げの吹き寄せ <small>新メニュー</small> 野菜の煮浸し くだもの	686	25.6	鶏肉 生揚げ 花かつお 牛乳	米 細の目こんにやく 砂糖 でん粉 米油 ごま油 いりごま	にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし たけのこ グリンピース キャベツ くだもの
14	月	牛乳 ビビンバ トックスープ オレンジゼリー	653	22.6	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 刻み昆布 牛乳 アガー	米 砂糖 トック 米油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな にんにくしょうが もやし 玉ねぎ だいこん はくさい ねぎ オレンジジュース
15	火	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き <small>新メニュー</small> のりの佃煮 野菜と豆腐の五目うま煮	663	33.5	さけ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 もみのり	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にんにくしょうが 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ グリンピース
16	水	牛乳 ごはん スーミータン <small>練馬キャベツ 一斉給食</small> 練馬キャベツのホイコーロー	619	20.9	八丁味噌 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	チンゲンサイ にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ とうもろこし
17	木	牛乳 ごはん さばのもみじおろしがけ <small>季節の献立</small> はす入りきんぴら さつまいもと厚揚げの味噌汁	647	26.7	さば 生揚げ 米みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 米油	にんじん こまつな だいこん ごぼう れんこん ねぎ
18	金	牛乳 ガーリックトースト 青のりポテト 白菜のクリームスープ	641	20.5	ベーコン 鶏肉 牛乳 あおのり 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 マーガリン 米油 バター	にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ はくさい パセリ グリンピース
21	月	牛乳 五目とりめし かぶの酢漬け <small>季節の 新メニュー</small> じゃがいものそぼろ煮	621	20.8	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉 米油	にんじん かぶ さやいんげん しょうが ごぼう 干しいたけ グリンピース かぶ葉 玉ねぎ
22	火	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ	696	18.8	豚肉 生クリーム 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 米油 マーガリン	にんじん にんにくしょうが セロリ 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし
24	木	牛乳 ごはん ナムル 高野豆腐の酢豚風 くだもの	700	19.1	凍り豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油 いりごま 米油	にんじん こまつな 青ピーマン もやし にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ くだもの
25	金	牛乳 セサミトースト ブロッコリー炒め トマトシチュー	613	20.3	ハム 豚肉 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 すりごま バター オリーブ油 米油	ブロッコリー にんじん にんにくしょうが 玉ねぎ
28	月	牛乳 みそ風味ご飯 野菜のおかか炒め 芋煮	601	20.1	ベーコン 豚肉 米みそ 花かつお 牛乳	米 もち米 砂糖 さといも 米油 板こんにやく ごま油 いりごま	にんじん にんにく ねぎ キャベツ もやし だいこん まいたけ
29	火	牛乳 チキンライス さわらのスパイス焼き ベーコンと大豆のスープ	622	27.1	鶏肉 さわら ベーコン 大豆 牛乳	米 おおむぎ パン粉 じゃがいも 米油 バター	トマト缶 にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ
30	水	牛乳 ごぼう入りドライカレー アップルドレッシングサラダ	692	22.5	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 米油	にんじん にんにくしょうが セロリ ごぼう 玉ねぎ グリンピース 干しぶどう キャベツ きゅうり りんご

★今月のくだものは、11(金)りんご、24日(木)みかんを予定しています。

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取
エネルギーの25~30%

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	647	23.4	20.9	341	2.2	260	0.39	0.52	30	4.7	2.7
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

