

11月



の
ニ
ん
だ
て

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 歯を作る	(黄の食品) 体温を保ち 体を動かすもと	(緑の食品) 体の調子を整える
1 木	牛乳 手作りメロンパン、じゃが芋入り イタリアンスープ	665	24.1	牛乳 たまご、ベーコン、 ひ肉、粉チーズ (とんかつ)	小麦粉、さとう、じゃが芋、卵、 バター、油	にんじん、ほういん草、 玉ねぎ、とうもろこし
2 金	牛乳 はいがごはん、豆腐の五目炊め のりの佃煮、じゃが芋のバター炒め	657	27.6	牛乳 ひ肉、むねか、豆腐、 うなぎたまご、やさのり (とんかつ)	はいが米、麦、さとう、油 でん粉、じゃが芋、バター、ごま油	にんじん、しょうが、ふいたけ にんにく、たけのこ、ねぎ
5 月	牛乳 はいがごはん、じゃが芋と ねぎのたまご炒め、里芋の炊き込み	655	26.5	牛乳 たまご、豚肉、 しらすし、 (とんかつ)	はいが米、麦、ごま油、 じゃが芋、さとう、油、ごま油	にんじん、にんじん、いんげん ねぎ、ごぼう
6 火	牛乳 ビビンバ、チンゲン菜と しめじのスープ	652	26.3	牛乳 豚肉、油あげ豆腐、 たまご、昆布 (とんかつ)	米、麦、さとう、いりごま でん粉、油、ごま油	にんじん、小松菜、チンゲン菜、しめじ
7 水	牛乳 揚げパン、さつま芋の マーガリンサンド、シチュー	632	19.4	牛乳 さつま芋、ベーコン、 生クリーム (とんかつ)	小麦粉、卵、パン、さとう 油、マーガリン、さつま芋、米粉	にんじん、パセリ、マッシュルーム 玉ねぎ、とうもろこし
8 木	牛乳 はいがごはん、ホウレン草と くるみの甘辛煮、じゃが芋のバター炒め	670	29.3	牛乳 ほうけ、みそ、 凍豆腐、油あげ	はいが米、麦、さとう、くるみ 凍豆腐、油あげ、バター、いりごま	にんじん、小松菜、ふいたけ 玉ねぎ、もやし、さや豆
9 金	牛乳 エスニック、スーミータン チャーハン、おかしなおかしな目玉焼き	645	23.8	牛乳 とりひき肉、むねか、 ひ肉、たまご、豆乳、寒天 (とんかつ)	米、麦、さとう、でん粉、 油、ごま油	にんじん、にんじん、にんじん、かぼち、大根、 しょうが、ふいたけ、ねぎ、さや豆
12 月	牛乳 大豆入り、マーボー豆腐 わかめのおろしごはん、車風、きゅうり	650	31.5	牛乳 大豆、豚肉、ひき肉、 豆腐、わかめ、わかめ (とんかつ)	米、麦、さとう、さつま芋、 油、ごま油	にんじん、にんじん、にんじん、かぼち、大根、 しょうが、ふいたけ、ねぎ、さや豆
13 火	牛乳 しめじごはん、みそおでん	648	25.6	牛乳 油あげ、焼豆腐、みそ、 揚げ出し、わかめ、わかめ (とんかつ)	米、麦、もち米、さとう、 いりごま、竹の子、じゃが芋	にんじん、しょうが、にんじん、にんじん、かぼち、大根、 ごぼう、れんこん、玉ねぎ、大根、かぼち、さや豆
14 水	牛乳 根野菜のカレーライス、フレンチ サラダ	663	17.5	牛乳 豚肉、 生クリーム (とんかつ)	米、麦、さとう、さつま芋、 さとう、油、バター	にんじん、しょうが、にんじん、にんじん、かぼち、大根、 ごぼう、れんこん、玉ねぎ、大根、かぼち、さや豆
15 木	牛乳 X-ポルトースト、ブロッコリーの クリーム煮	663	22.2	牛乳 とりひき肉、粉チーズ、 生クリーム (とんかつ)	はいが米、小麦粉、バター、マーガリン、 じゃが芋、小麦粉、バター、マーガリン	にんじん、玉ねぎ、 ブロッコリー、マッシュルーム
16 金	牛乳 五目ずし、けんちん汁、フリン	632	22.7	牛乳 油あげ、むねか、 たまご、豆腐、豆乳、しらすし (とんかつ)	米、さとう、里芋、 にんにく、油	にんじん、かんぴょう、れんこん、 ごぼう、大根、ねぎ、ふいたけ
19 月	牛乳 丸いパン、練馬のきゅうりと メンチカツ、じゃが芋のサラダ	659	26.4	牛乳 豚肉、ひき肉、粉チーズ、 たまご (とんかつ)	おにぎり、麦、パンコ、小麦粉、 油、バター、おろし、じゃが芋	玉ねぎ、パセリ、 きゅうり (練馬区産のものを使用します)
20 火	牛乳 中華丼、スイートポテト	644	18.3	牛乳 豚肉、おろし、 たまご、生クリーム (とんかつ)	米、麦、さとう、さつま芋、 さとう、油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、 にんにく、しょうが、ふいたけ、にんじん、かぼち
21 水	牛乳 タンタン麺、じゃが芋のおかかあん	651	24.5	牛乳 豚肉、ひき肉、 かつお節 (とんかつ)	むし中華麺、すりごま、ごま油、 さとう、じゃが芋、練乳	にんじん、にんじん、にんじん、しょうが、 ねぎ、もやし、玉ねぎ
22 木	牛乳 はいがごはん、さんまのかいばやき さんまのらごぼう	654	22.0	牛乳 さんま、開き	はいが米、麦、でん粉、油、 さとう、にんにく、いりごま	にんじん、しょうが、 れんこん、ごぼう
26 月	牛乳 チリビーンズドック、中華すいとん	651	22.9	牛乳 ベーコン、いんげん豆、 いん豆、豚肉 (とんかつ)	小麦粉、おろし、小麦粉、 コンスタ、春雨、小麦粉	にんじん、ピーマン、トマト、マッシュルーム、 にんにく、玉ねぎ、セリ、セリ、セリ、セリ、セリ
27 火	牛乳 豚バラ煮、ちくわの二色炊き、 大豆のカリカリサラダ	661	23.8	牛乳 豚バラ肉、大豆、わかめ、 焼豆腐、青のり、ひき肉	米、凍豆腐、にんにく、 小麦粉、油、ごま油	たけのこ、 きゅうり、とうもろこし
28 水	牛乳 スパゲッティ、きのこソース、フルーツ ポンチ	646	21.8	牛乳 ベーコン、ひき肉、 生クリーム、寒天 (とんかつ)	小麦粉、小麦粉、さとう、 水あめ、おろし、油、バター、油	110セリ、ふいたけ、しめじ、もやし、 玉ねぎ、マッシュルーム、かぼち、パセリ
29 木	牛乳 ハッシュドポーク、大根サラダ	658	18.0	牛乳 豚肉、生クリーム (とんかつ)	米、麦、小麦粉、さとう、油、 じゃが芋、さとう、バター	にんじん、トマト、しょうが、グリーンピース、 玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、大根、 かぼち
30 金	牛乳 はいがごはん、魚青の一本干し、 根野菜のあげ煮	676	21.3	牛乳 さば、一本干し	はいが米、麦、さつま芋、 でん粉、さとう、油、いりごま	れんこん、ごぼう

11月からは、お米はすべて
新米になる予定です。

ハ、小平均	654	23.6
基準値	660	20.0

15日は七五三ですが、1・2年生の生活科学習のため
16日にお祝いこんだてにします。