

# 11月の献立表

平成29年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー	
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質	
1	水	○	昆布ごはん すいとん みかん	鶏肉 油揚げ 豚肉 刻み昆布 牛乳	米 麦 砂糖 薄力粉 白玉粉 油	人参 小松菜 干し椎茸 大根 ごぼう 葱 みかん	586kcal 18.9g	
2	木	○	わかめごはん ジャンボ肉シュウマイ 広東スープ	わかめ 豚肉 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 シュウマイの皮 ごま ごま油	人参 しめじ 玉葱 干し椎茸 生姜 葱 筍 白菜	631kcal 24.9g	
3	金		文化の日					
6	月	○	みそラーメン ぎすけ煮 りんご	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ラード ごま油 ごま	人参 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜 梨	693kcal 28g	
7	火	○	麦ごはん プルコギ わかめスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 なら 玉葱 にんにく 生姜 もやし しめじ 葱	619kcal 23.5g	
8	水	○	菜めし 肉じゃが 野菜のごま酢	豚肉 牛乳	米 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 もやし	627kcal 21.6g	
9	木	○	パインパン マカロニグラタン キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 調理用牛乳 クリーム チーズ	パインパン マカロニ 薄力粉 油 バター	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	670kcal 25g	
10	金	○	麦ごはん 四川豆腐 こんにゃくサラダ	豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 つきこんにゃく 油 ごま	人参 青梗菜 きゅうり にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 キャベツ	609kcal 23.5g	
13	月	○	ポークカレー じゃこ入り大根サラダ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 油 バター ごま油 ごま	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご 大根 きゅうり	701kcal 21.1g	
14	火	○	ごはん 鮭の香味焼き けの汁風 もやしのからしあえ	鮭 高野豆腐 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 小松菜 葱 生姜 ごぼう 大根 干し椎茸 もやし	595kcal 32.1g	
15	水	○	練馬産のキャベツを使用した献立 チキンライス 野菜と豆のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 いんげん豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 バター	トマト缶 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリルピース キャベツ	553kcal 19.2g	
16	木	○	～オリンピック・パラリンピック 世界の献立 フランス～ ガーリックフランス ポトフ みかん	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	ワタワッパツ じゃがいも マーガリン 油	人参 玉葱 キャベツ みかん	594kcal 21.9g	
17	金	○	秋のかおりごはん 豆腐のすまし汁 キャベツのじゃこあえ	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 さつまいも 砂糖 麩 片栗粉 油	人参 小松菜 しめじ 大根 えのきたけ 葱 キャベツ	542kcal 19.9g	
20	月	○	ココアパン チリコンカン ドレッシングサラダ	ベーコン 豚肉 いんげん豆 牛乳	ココアパン 薄力粉 砂糖 油	人参 トマト缶 にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	618kcal 25.9g	
21	火	○	きびごはん さんまの生姜煮 吉野汁 わかめの酢の物	さんま 鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ	米 きび 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	人参 小松菜 生姜 大根 葱 しめじ きゅうり キャベツ	690kcal 26.7g	
22	水	○	中華丼 もやしのサラダ	豚肉 いか うずらのたまご 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 きゅうり にんにく 生姜 筍 玉葱 白菜 もやし	588kcal 21.6g	
23	木		勤労感謝の日					
24	金	○	干草うどん ちくわの磯部揚げ りんご	鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 青のり	冷凍うどん 薄力粉 油	人参 小松菜 大根 干し椎茸 白菜 葱 りんご	637kcal 24.8g	
27	月	○	キムチチャーハン かきたまスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 片栗粉 油 ごま	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく キムチ 玉葱	563kcal 22.6g	
28	火	○	鶏ごぼうごはん 焼きししゃも 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 じゃがいも 油	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	623kcal 28.7g	
29	水	○	豚肉丼 キャベツの昆布漬け	豚肉 豆腐 牛乳 塩昆布	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 油 ごま油	人参 筍 玉葱 キャベツ きゅうり	573kcal 21.9g	
30	木	○	フィッシュバーガー ポテトスープ ポイルキャベツ	メルルーサ たまご ベーコン 牛乳	米粉パン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	600kcal 32.2g	

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

## 11月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	μg RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	616	24.2	30%	331	1.9	249	0.38	0.49	25	4.2	2.9
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18～32	全体の25～30%			140～420					