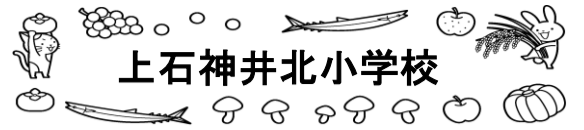




11月のこんだて



日	曜日	牛乳	こん たて めい 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g	
4	火		*はいがごはん *ホイコーロー *大学芋	みそ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さとう、くずこ、さつまいも、みずあめ、あぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、ピーマン、にんにく、ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ	690	20.5	
5	水		*またけご飯 *豆腐の田楽 *かぶのみそ汁 *みかん	とりにく、★あぶらあげ、★なまあげ、とりひきにく、テンメンジャン、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、もちこめ、さとう、でんぶん、じゃがいも、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、ごぼう、またけ、にんにく、たまねぎ、かぶ、またけ、えのきたけ、みかん	680	28.8	
6	木		*メロンパン *かぼちゃのクリームシチュー *ミニトマト	★たまご、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	まるパン、さとう、☆こむぎこ、じゃがいも、★バター、あぶら	にんじん、かぼちゃ、パセリ、ミニトマト、にんにく、たまねぎ、セロリー	643	20.1	
7	金		*きびごはん *鮭のチャンチャン焼き *ガタタン *きなこと豆	しろさけ、みそ、とりにく、★いか、★えび、★だいた、★きなこと、★ぎゅうにゅう、スキムミルク	はいがまい、もちきび、さとう、しらたまこ、☆こむぎこ、★バター	にんじん、ピーマン、チンゲンツアイ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ねぎ	663	33.1	
10	月		*あぶらふ井 *松葉汁 *りんご	とりにく、★たまご、★とうふ、さんま、すけとうだら、みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、あぶらふ、さんおんとう、でんぶん	にんじん、ほうれんそう、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ、だいこん、はくさい、ねぎ、りんご	689	32.3	
11	火		*チリドッグ *コーンポテト *白菜のクリームスープ	ウィンナー、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	コッペパン、さんおんとう、でんぶん、じゃがいも、☆こむぎこ、あぶら、★バター	パセリ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン、セロリー、はくさい	577	19.8	
12	水		*ターメリックライス *ポークビーンズ *大根サラダ *キウイフルーツ	いんげんまめ、ぶたにく、ハム、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	はいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、☆こむぎこ、さんおんとう、★バター、あぶら、★ごま	にんじん、パセリ、しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キウイフルーツ	711	21.6	
13	木		*梅じゃこご飯 *焼きシシャモ *筑前煮	とりにく、ちくわ、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、ししゃも	はいがまい、もちこめ、こんにやく、じゃがいも、さんおんとう、あぶら、★ごま	にんじん、さやいんげん、うめぼし、えだまめ、しょうが、ごぼう、たけのこ、ほししいたけ	600	30.0	
14	金		*みそラーメン *ずいきの炒め煮 *うずら煮卵 *みかん	みそ、ぶたひきにく、★あぶらあげ、★うずらたまご、★ぎゅうにゅう	☆むしちゅうかめん、こんにやく、さんおんとう、あぶら、★ごまあぶら、★ねりゴマ	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、コーン、もやし、ずいき、みかん	707	28.6	
17	月		*はいがごはん *かつおたくわん *ぶりの照り焼き *けんちん汁	ぶり、とりにく、かつおぶし、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、ごま、さんおんとう、でんぶん、★ごまあぶら、あぶら	たくわん、にんじん、ほうれんそう、にんにく、ねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん、ほししいたけ	620	27.4	
18	火		*マーボー豆腐丼 *野菜のナムル *すりおろしりんごゼリー	ぶたひきにく、みそ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、パールアガー	はいがまい、★おおむぎ、さんおんとう、くずこ、さとう、あぶら、★ごまあぶら、ごま	にんじん、にら、こまつな、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、ねぎ、もやし、りんご	625	24.0	
19	水		*わかめごはん *練馬キャベツメンチ *どさんこ汁	ぶたひきにく、★だいた、★たまご、ぶたにく、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、★おおむぎ、☆パンこ、☆こむぎこ、さんおんとう、じゃがいも、あぶら、★バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン	689	29.3	
20	木		*ピザトースト *ポトフ *みかん	ベーコン、ぶたにく、ウィンナー、★ぎゅうにゅう、★チーズ	しょくパン、じゃがいも、あぶら	ピーマン、トマト、にんじん、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、しょうが、キャベツ、みかん	686	28.5	
21	金		*かてめし *みそポテト *かきたま汁	とりにく、★あぶらあげ、★たまご、みそ、とりにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、じゃがいも、☆こむぎこ、でんぶん、あぶら	にんじん、いんげん、ほうれんそう、ごぼう、ほししいたけ、かびょう、えのきたけ、ねぎ	608	24.1	
25	火		*ゆうやけごはん *棒ぎょうざ *チゲ汁	ぶたひきにく、ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、のり	はいがまい、☆ギョーザのかわ、でんぶん、こんにやく、★ごまあぶら、あぶら、★ごま、★ねりゴマ	にんじん、にら、キャベツ、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、だいこん、キムチ、はくさい	613	25.3	
26	水		*スパゲティカレーソース *きゅうりのオイル漬け *スイートポテト	ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★なまクリーム	☆スパゲティ、☆こむぎこ、さんおんとう、さつまいも、オリーブオイル、あぶら、★バター、★アーモンド	にんじん、トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、セロリー、きゅうり	701	23.4	
27	木		*はいがごはん *ピリピリしらす *さばの香味揚げ *豚汁	さば、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう、かつおぶし	はいがまい、しらたき、こんにやく、さんおんとう、でんぶん、じゃがいも、★ごま、あぶら	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、パインアップル、だいこん、ごぼう、ねぎ	625	26.8	
28	金		*三色丼 *のっぺい汁 *りんご	とりひきにく、★たまご、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、でんぶん、さといも、かまぼこ、あぶら	こまつな、にんじん、しょうが、だいこん、ねぎ、りんご	641	30.2	
							11月の平均	654	26.3
							東京都の平均	640	24.0

※食材料の入荷の状況により、材料が変更になる場合があります。ご了解下さい。

※表中の★印は本校児童の食物アレルギーとなる食品です。



11月17日(月)に給食費の引き落としがあります。前日までに通帳残額のご確認をお願いします。
1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円です。

先月は台風の影響により給食が中止になりご迷惑をおかけしました。当日の中止の決定の為、給食費の返金はありません。取りやめることができた食材量費につきましては、給食内容の充実等に補填させていただきます。ご承知おき下さい。