



11月の献立表

平成28年度

練馬区立谷原小学校



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				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(g)	
1	火	○	ご飯 白身魚のみみじ焼き ツナ入り和風和え 大根のみそ汁	ホキ まぐろ缶詰 油あげ 豆腐 大豆 米みそ 牛乳	こめ 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ごま 米サラダ油	にんじん 玉葱 もやし ホールコーン缶詰 きゅうり だいこん ねぎ	607 25.9	
2	水	○	わかめごはん ししゃも焼き 野菜のおひたし 豚汁	油あげ 豚肉 大豆 豆腐 米みそ 炊き込みわかめ ししゃも 牛乳	こめ 上白糖 板こんにやく じゃがいも 米サラダ油 すりごま	にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	633 29.4	
3	木		文化の日					
4	金	○	コーンマヨトースト ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 レンズまめ ピザチーズ 粉チーズ 牛乳	食パン じゃがいも 上白糖 マヨネーズ 米サラダ油 パター	にんじん ホールトマト缶詰 トマトピューレ ホールコーン缶詰 にんにく 玉葱 キャベツ	608 21.9	
7	月	○	オリエンタルライス マグロのケバブ ABCスープ	豚肉 マグロ ベーコン 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ シェルマカロニ バター 米サラダ油	ピーマン ホールトマト缶詰 トマトピューレ にんじん 玉葱 にんにく キャベツ	602 26.8	
8	火	○	きなこ揚げパン ポトフ くだもの	きな粉 ベーコン 豚肉 ウインナー 牛乳	ミルクパン 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 すりごま	にんにく 玉葱 キャベツ くだもの	625 23.0	
9	水	○	じゃごご飯 家常豆腐 わかめサラダ	豚肉 大豆 生揚げ 米みそ しらす干し カットわかめ 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 三温糖 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉葱 ねぎ にんにく もやし きゅうり ホールコーン缶詰	617 25.7	
10	木	○	ご飯 カツオのみそマヨネーズ焼き もやしとハムの甘酢和え けんちん汁	カツオ 米みそ ロースハム 豆腐 牛乳	こめ 三温糖 板こんにやく じゃがいも マヨネーズ すりごま ごま 米サラダ油	にんじん しょうが にんにく もやし ごぼう だいこん ねぎ	600 26.0	
11	金	○	【世界の料理(スペイン)】 パエリア スペイン風オムレツ キャベツのスープ	鶏肉 いか ウインナー たまご 大豆 ベーコン 牛乳	こめ じゃがいも パター オリーブ油 米サラダ油	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ にんにく 玉葱 グリーンピース キャベツ	602 23.5	
14	月	○	千草うどん もやしときゅうりの梅和え 大学芋	鶏肉 油あげ 板なしかまぼこ 米みそ 糸削り(鯉) 牛乳	冷凍うどん 上白糖 さつまいも 水あめ 米サラダ油 ごま	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ もやし きゅうり ねり梅	603 19.1	
15	火	○	【七五三お祝い献立】 三色ちらし寿司 沢煮椀 フルーツ白玉	たまご とりひき肉 豆腐 刻みのり 牛乳	こめ 上白糖 白玉団子 米サラダ油	さやえんどう にんじん しょうが 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ みかん缶 もも缶 バイン缶	671 22.2	
16	水	○	【練馬産キャベツ一斉使用日】 ホイコーロー丼 春雨サラダ	豚肉 米みそ 八丁味噌 大豆 ロースハム 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 はるさめ 上白糖 ごま油 ごま	ピーマン にんじん にんにく キャベツ ねぎ きゅうり もやし	601 20.4	
17	木	○	【荘さんの地場野菜(大根)】 大根ご飯 ツナとじゃがいもの煮付け もやしのみそ汁	鶏肉 油あげ まぐろ缶詰 豆腐 米みそ カットわかめ 牛乳	こめ じゃがいも 上白糖 米サラダ油 ごま	だいこん葉 にんじん さやいんげん だいこん 玉葱 もやし ねぎ	601 22.9	
18	金	○	ピピンパ キムチチゲ	豚ひき肉 豚肉 豆腐 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 ごま ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが 干しぜんまい たくのこ もやし 干し椎茸 はくさい キムチ漬け はくさい ねぎ	615 23.6	
21	月		振替休日					
22	火	○	コッペパン サケのプロバンス風 フレンチサラダ じゃがいもポタージュ	サケ 調理用乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	コッペパン 上新粉 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 パター	ホールトマト缶詰 トマトピューレ にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	600 27.0	
23	水		勤労感謝の日					
24	木	○	キーマカレー 海藻サラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 海藻ミックス カットわかめ 牛乳	こめ 小麦粉 三温糖 米サラダ油 バター 米サラダ油 ごま	にんじん ホールトマト缶詰 にんにく しょうが 玉葱 セロリー もやし きゅうり ホールコーン缶詰 くだもの	690 22.5	
25	金	○	ご飯 ちりめん昆布ふりかけ 肉豆腐 若草ポテト	糸削り(鯉) 豚肉 豆腐 しらす干し 塩昆布 あおのり 牛乳	こめ 三温糖 突きこんにやく 上白糖 じゃがいも ごま 米サラダ油 パター	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリーンピース	619 25.5	
28	月	○	チキンドリア オニオンスープ	鶏肉 ベーコン 調理用乳 生クリーム ピザチーズ 牛乳	こめ 小麦粉 パン粉 じゃがいも パター 米サラダ油	にんじん パセリ 玉葱 にんにく	682 21.5	
29	火	○	【荘さんの地場野菜(里芋)】 ご飯 白身の竜田揚げおろしソース 野菜とおかかのおひたし 里芋のみそ汁	ホキ 油あげ 糸削り(鯉) 豆腐 米みそ 牛乳	こめ でん粉 上新粉 上白糖 さといも 板こんにやく 米サラダ油	にんじん こまつな だいこん ねぎ もやし	631 26.6	
30	水	○	【長野県産きのこ使用日】 きのこスープスパゲティ ひじきのサラダ ジャーマンポテト	まぐろ缶詰 青えんどう豆 ベーコン ひじき 牛乳	スパゲティ じゃがいも 上白糖 オリーブ油 パター ごま 米サラダ油	にんじん パセリ にんにく しめじ エリンギ マッシュルーム もやし 玉葱	620 23.3	

★食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	たんぱく質(g)				A _μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg
今月の平均	623	23.9	29.4	342	2.0	196	0.36	0.49	28	3.8	2.5
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー-全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

★日々の給食を学校ホームページで紹介しています。是非ご覧ください。

今月の引き落とし日は11月7日(月曜日)・21日(月曜日)・予備日です。