

平成27年度 11月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
2	月	○	麦ごはん 豆腐の中華煮 菊花蒸し	ぶた肉 とうふ たまご 牛乳	米 むぎ さとう でんぶん もち米 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ	659 30.7
4	水	○	シーフードピラフ ハニーサラダ みかん	とり肉 いか むきえび 牛乳	米 むぎ はちみつ 油 バター	にんじん 青ピーマン たまねぎ コーン きゅうり キャベツ みかん	545 18.0
5	木	○	セルフフィッシュサンド ごまポテト、きのこのスープ カルピスゼリー	ホキ とり肉 ゼラチン 牛乳 カルピス	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ 干し椎茸 えのきたけ しめじ みかん缶	602 28.1
6	金	○	ジャージャー麺 大学芋	ぶた肉 みそ 牛乳	蒸し中華めん さとう でんぶん さつまいも 水あめ 油 ごま油 ごま	にんじん にんにくしょうが ねぎ たまねぎ たけのこ セロリー もやし きゅうり	729 24.5
9	月	○	豚キムチ丼 ワンタンスープ 即席漬け	ぶた肉 みそ 牛乳	米 むぎ さとう でんぶん ごま油 ごま ウェーブワンタン	にら にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ ねぎ もやし はくさいキムチ もやし セロリー キャベツ きゅうりしょうが	604 26.1
10	火	○	麦ごはん さばの韓国風焼き ニラともやしのごま醤油、大根のみそ汁	さば 油揚げ (かつお節) みそ 牛乳 わかめ	米 むぎ さとう じゃがいも ごま ごま油	にら だいこん にんじん にんにくしょうが ねぎ もやし	629 29.0
11	水	○	ポークストロガノフ ごぼうサラダ	ぶた肉 牛乳 生クリーム	米 むぎ 小麦粉 さとう 油 バター ごま ごま油	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン ごぼう	645 22.4
12	木	○	丸パン かぼちゃとさつまいものグラタン 茎わかめのサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ きわかめ	丸パン さつまいも マカロニ 小麦粉 パン粉 さとう 油 バター	かぼちゃ にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	608 20.6
13	金	○	きんぴらごはん ひじき入り卵焼き 野菜のからしあえ、かぶのみそ汁	ぶた肉 油揚げ とり肉 たまご (かつお節) みそ 牛乳 ひじき (こんぶ)	米 むぎ さとう 油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 干し椎茸 たまねぎ もやし キャベツ かぶ	641 30.1
16	月	○	もやしごはん 焼きししゃも、ほうれん草のおひたし 沢煮椀	ぶた肉 (かつお節) 豚モモ 牛乳 ししゃも	米 むぎ さとう	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ だいこん ねぎ 干し椎茸 だいずもやし	553 25.8
17	火	○	けんちんうどん 大豆のかりんとう	ぶた肉 油揚げ (かつお節) 大豆 きな粉 (こんぶ) 牛乳	うどん さといも こんにやく でんぶん さとう 油	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ はくさい	745 30.1
18	水	○	ごぼう入りドライカレー 大根サラダ	ぶた肉 牛乳	米 むぎ さとう 油	にんじん 青ピーマン たまねぎ ごぼう にんにく しょうが セロリー だいこん キャベツ	626 22.0
19	木	○	麦ごはん 鮭のくわ焼き、練馬キャベツのごまあえ とうふのみそ汁	さけ とうふ 油揚げ (かつお節) みそ 牛乳 (こんぶ)	米 むぎ さとう でんぶん ごま	こまつな にんじん ねぎ キャベツ	572 30.1
20	金	○	あんかけチャーハン ナムル かき	焼きぶた たまご 牛乳	米 むぎ ぐずでんぶん さとう 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく ねぎ しょうが 生椎茸 たけのこ はくさい セロリー もやし きゅうり キャベツ かき	563 19.0
24	火	○	ピザトースト カミカミサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン ウィナー するめいか 牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	食パン さとう 油	トマト缶 青ピーマン にんじん にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム だいこん パイン缶 もも缶 みかん缶	561 22.7
25	水	○	さといもごはん 手作りさつまあげ、野菜の梅のりあえ 白菜のみそ汁	たらすりみ とうふ たまご 油揚げ (かつお節) みそ 牛乳 のり	米 むぎ さといも さとう 小麦粉 さとう 油 ごま油	さやいんげん にんじん こまつな ごぼう れんこん しょうが キャベツ もやし 梅干し はくさい だいこん	634 27.0
26	木	○	ビビンバ ちんげんさいスープ りんご	ぶた肉 みそ とり肉 牛乳 わかめ	米 むぎ さとう 油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ にんにく ねぎ もやし たまねぎ しめじ しょうが りんご	599 22.4
27	金	○	ゆかりごはん 魚の香り焼き、塩もみ野菜 ひつつみ汁	さわら とり肉 (かつお節) 牛乳	米 むぎ さとう 小麦粉 白玉粉	ゆかり にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねぎ はくさい ぶなしめじ だいこん	654 31.0
30	月	○	麦ごはん、骨太ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 白菜のごま酢	ぶた肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 むぎ じゃがいも ぐずでんぶん でんぶん さとう 油 ごま	こまつな さやいんげん にんじん しょうが たまねぎ はくさい もやし	620 21.1

	エネルギー		たんぱく質		脂質	水分	カルシウム		ビタミン			食塩	食物繊維
	kcal	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質			mg	mg	mg	B1mg	B2mg		
11月平均	620	25.3	18.6	2.3	342	213	0.33	0.48	18	3.0	4.8		
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0		

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

