

平成28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 脂質/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	
1	火	○	ゆかりごはん さばのかんこくふうやき はりはりつけ いもだんごじる	さば ぶたにく みそ (かつおぶし) ぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら	ゆかりにんじんとうがらし こまつな にんにくしょうが ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ だいこん ごぼう	694 31.3 19.7
2	水	○	ちゅうかふうおこわ きっかむし もやしスープ  文化の日献立	やきぶた ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん こまつな ほしいいたけ たけのこしょうが ねぎ セロリー もやし	549 25.4 18.1
4	金	○	ごはん にくどうふ おかかあえ	ぶたにく(さばぶし) とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ しらたき じゃがいも やきふ さとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ もやし はくさい	597 25.2 15.6
7	月	○	てづくりオニオンベーコンパン しろいんげんまめとトマトのスープ みかん  2年生生活科見学	たまご ベーコン とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう ピザチーズ	こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ パター あぶら	にんじん トマトかん ピーマン たまねぎ セロリー にんにく みかん	675 26.1 23.5
8	火	○	カレーピラフ カミカミサラダ きのこのスープ  いい歯の日献立	むきえび いか とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ しいたけ えのきたけ しめじ	533 19.7 14.5
9	水	○	しょうゆラーメン ゆでやさしい りんごのつつみあげ  新	やきぶた(さばぶし) (かつおぶし) ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶん さとう きょうざのかわ あぶら パター	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし りんごレモン	610 21.2 17.8
10	木	○	きんぴらごはん ししゃものぶりからやき ほうれんそうのおひたし かぶのみそじる 	ぶたにく あぶらあげ (かつおぶし) みそ ぎゅうにゅう ししゃも わかめ (こんぶ)	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう ごぼう ほしいいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし かぶ ねぎ たまねぎ	596 26.7 17.0
11	金	○	むぎごはん とうふのカレーに きりぼしだいこんのナムル	とうふ ぶたにく(かつおぶし) ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ	600 25.8 18.3
14	月	○	しょくパン りんごにんじんのジャム はくさいのクリームスープ   カントリーサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン さとう みずあめ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	にんじん パセリりんごレモン にんにく たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ だいこん	587 19.5 23.2
15	火	○	ごはん さけのくわやき しおみやさい だいこんのみそじる	さけ あぶらあげ(かつおぶし) みそぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ さとう でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり しょうが ねぎ だいこん	548 28.3 13.1
16	水	○	ねりまさんキャベツのホイコーローどん トックスープ  練馬産キャベツ育給食	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん もち あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ほしいいたけ ねぎ だいこん はくさいキムチ	596 22.4 16.0
17	木	○	ポークストロガノフ グリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら パター	ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり	617 22.3 19.0
18	金	○	ぶたキムチどん さつまいもとだいずのあまからに 	ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも みずあめ ごまあぶら あぶら	にら にんにく たまねぎ ねぎ もやし はくさいキムチ	724 27.5 18.8
19	土	ヨー ハイ	ごぼういりドライカレー フルーツあんにと豆腐  新 学芸会	ぶたにく コーヒー ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ ごぼう にんにく しょうが セロリー ももかん パインかん みかんかん	703 20.9 17.1
22	火	○	さといもごはん ごもくたまごやき  やさしいのばいにくあえ はくさいのみそじる	たまご とりにく(かつおぶし) みそ ぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ さといも さとう あぶら	さやいんげん にんじん こまつな ほしいいたけ ねぎ きゅうり キャベツ うめほし はくさい だいこん	549 25.0 16.0
24	木	○	ごはん、のりのつくだに さかなのんにくみそやき ごまあえ けんちんじる	さば みそ とりにく あぶらあげ (かつおぶし) とうふ ぎゅうにゅう のり (こんぶ)	こめ さとう こんにやく さといも ごまあぶら ごま あぶら	こまつな にんじん にんにく ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	648 31.2 20.5
25	金	○	ミルクパン かぼちゃとさつまいものグラタン  おろしドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ	ミルクパン さつまいも マカロニ こむぎこ パンこ さとう あぶら バター	かぼちゃ にんじん こまつな セロリー たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ だいこん	628 21.0 23.8
28	月	○	ガーリックトースト ポークビーンズ カリフラワーのカレーふうみサラダ 	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも さとう マーガリン あぶら	パセリにんじん トマトかん にんにく セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ もやし カリフラワー	689 27.6 30.4
29	火	○	ひじきごはん てづくりさつまあげ 3年生社会科見学 とうにゅうじたてのやさしいじる	とりにく あぶらあげ たらすりみ とうふ たまご みそ とうにゅう (かつおぶし) ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ こんにやく さとう こむぎこ さつまいも あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん しょうが だいこん ねぎ はくさい	680 28.5 20.5
30	水	○	スパゲティミートビーンズソース スパイシーバリバリサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	スパゲティ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	676 26.4 20.7

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン				食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
11月平均	625	25.1	19.2	2.2	344	205	0.34	0.48	18	2.9	5.1
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。