

11月の献立表

平成23年度
練馬区立大泉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			エネルギー
				赤 血や肉、骨や歯を作る	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	タンパク質
1	火	○	ガーリックトースト ・ポルシチ・くだもの	牛乳、豚肉、ひよこ豆、生クリーム	ソフトフランスパン、じゃが芋、マーガリン油	人参、にんにく、玉葱、キャベツ、りんご	636kcal 21.9g
2	水		ごはん ・さばのかんこくふうやし・にまめ・ニラたまスープ	牛乳、鯖、うずら豆、鶏肉、卵	米、麦、砂糖、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油	人参、韭、にんにく、生姜、玉葱	686kcal 29.4g
3	木	○	文化の日				
4	金	○	ごはん ・かじょうどうふ・やさいのナムル・くだもの	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	米、麦、砂糖、くず粉、片栗粉、油、ごま、ごま油	人参、小松菜、にんにく、筍、キャベツ、葱、干し椎茸、もやし、みかん	657kcal 25.4g
7	月	○	さつまいもごはん ・ぶりのてりやし・こまつなとコーンのソテー・とんじる	牛乳、ぶり、豚肉、豆腐、味噌	米、麦、さつまいも、砂糖、里芋、こんにゃく、油	人参、小松菜、生姜、コーン、ごぼう、大根、ねぎ	687kcal 33.3g
8	火	○	ココアあげパン ・カミカミサラダ・ポトフ	牛乳、豚肉、ベーコン、ウインナー、さきいか	ミルクパン、グラニュー糖、ジャガ芋、ごま、油	にんにく、玉葱、キャベツ、大根、もやし	645kcal 25.5g
9	水	○	ごはん ・すきやしきふうにも・ちりめんあえ・くだもの	牛乳、豚肉、焼き豆腐、じゃこ	米、麦、車麩、砂糖、油、ごま	人参、白菜、玉葱、キャベツ、きゅうり、柿	634kcal 26.2g
10	木	○	スパゲティ・わふうきのソース ・ポテトサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン、刻み海苔	スパゲティ、片栗粉、ジャガ芋、砂糖、オリーブ油、油	青赤黄ピーマン、人参、にんにく、玉葱、しめじ、えのき、胡瓜	664kcal 25.6g
11	金	○	ピビンバ ・チゲスープ	牛乳、豚肉、卵、豆腐、味噌	米、麦、砂糖、ごま、ごま油、油	人参、小松菜、ニラ、生姜、筍、干しぜんまい、もやし、白菜、キムチ	677kcal 30.2g
14	月	○	ごはん ・とりにくのみそづけやし・やさいのしょうがじょうゆ・けんちんじる	牛乳、鶏肉、味噌、豚肉、豆腐	米、麦、砂糖、ジャガ芋、こんにゃく	人参、小松菜、生姜、にんにく、キャベツ、ごぼう、大根、葱	644kcal 31.5g
15	火	○	パンクキンパン ・もりのきのこのシチュー・くだもの	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム	パンクキンパン、ジャガ芋、小麦粉、油、バター	人参、玉葱、マッシュルーム、しめじ、コーン、グリーンピース、ラフランス	629kcal 23.3g
16	水	○	ごはん ・いかのチリソース・やさいとはるさめのあえもの・ちゅうかスープ	牛乳、いか、豚肉、豆腐、わかめ	米、麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油	人参、ニラ、にんにく、生姜、葱、キャベツ、コーン、玉葱	626kcal 26.4g
17	木	○	ぶどうパン ・かぼちゃのチーズやし・コールスローサラダ・ABCスープ	牛乳、鶏肉、ピザチーズ	ぶどうパン、砂糖、マヨネーズ、油	かぼちゃ、人参、小松菜、玉葱、キャベツ、コーン、葱	673kcal 20.9g
18	金	○	ホイコウロウどん ・コーンたまごスープ・くだもの	牛乳、豚肉、味噌、八丁味噌、卵、わかめ	米、麦、砂糖、片栗粉、ジャガ芋、油	人参、ピーマン、にんにく、生姜、筍、キャベツ、もやし、みかん	653kcal 22.8g
21	月	○	ツナトースト ・ポークビーンズ・くだもの	牛乳、ツナ、豚肉、インゲン豆、ピザチーズ	食パン、マヨネーズ、油	人参、トマト缶、ハセリ、玉葱、にんにく、マッシュルーム、バナナ	669kcal 28.1g
22	火	○	ごはん ・かじきのくろずあんかけ・そくせきづけ・ニラともやしのスープ	牛乳、かじき鮭、豚肉、豆腐	米、麦、砂糖、片栗粉、春雨、油	人参、ピーマン、ニラ、にんにく、玉葱、蓮根、干し椎茸、キャベツ、胡瓜	641kcal 25.2g
23	水		勤労感謝の日				
24	木	○	カレーライス ・ふくじんづけ・フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ヨーグルト	米、麦、ジャガ芋、小麦粉、ざらめ糖、チャツネ、油、バター	人参、にんにく、生姜、玉葱、福神漬、ミカン缶、桃缶、パイナップル	697kcal 21.1g
25	金	○	ミルクパン ・ハムとほうれんそうのキッシュ・オニオンスープ	牛乳、ハム、卵、ベーコン、生クリーム、ピザチーズ	ミルクパン、ジャガ芋、油	人参、ほうれん草、トマト缶、玉葱、みかん	643kcal 26.9g
28	月	○	ひじきごはん ・やしやしやも・ごぼうサラダ・じゃがいもとうふのみそじる	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、豆腐、味噌、ひじき、やしやも	米、麦、砂糖、ジャガ芋、油、すりゴマ、マヨネーズ	人参、ごぼう、葱、キャベツ	650kcal 31.0g
29	火	○	みそラーメン ・にたまご・メンマのしょうゆに・きなこミルクプリン	牛乳、豚肉、味噌、うずら卵、きなこ	蒸し中華麺、砂糖、油、炒りゴマ	人参、にんにく、生姜、玉葱、もやし、キャベツ、葱	656kcal 26.3g
30	水	○	ごはん ・てづくりさつまあげ・なっとう・だいこんのみそじる	牛乳、納豆、鱈すり身、卵、味噌、油揚げ、きざみ昆布	米、麦、砂糖、片栗粉、黒砂糖、ジャガ芋、ゴマ、油	人参、小松菜、ごぼう、生姜、大根	674kcal 30.3g

★食材量の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	657	26.6	22.4	367	2.3	217	0.36	0.45	18	4.9	2.7
摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギーの 25~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5未満

早寝 早起き 朝ごはん

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。