

11がつのこんだてひょう

平成30年度 練馬区立大泉学園小学校

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
				血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木		むぎごはん さばのしおやきおろしがけ やさいのからみあえ じゃがいものだんごじる	さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも じゃがいもでんぷん	にんじん こまつな だいこん キャベツ しいたけ ながねぎ	598 Kcal 24.9 g
2	金		マーボーどうぶとん キャベツときりほしだいこんのサラダ くだもの(かき)	とうふ とりにく ぶたにく みそ トウバンジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん あぶら ごま	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが しいたけ たけのこ ながねぎ グリンピース きりほしだいこん キャベツ かき	618 Kcal 24.8 g
5	月		むぎごはん ツナいりたまごやき チンゲンサイとしめじのいためもの じゃがいもとたまねぎのみそしる	たまご ベーコン ツナ ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ キャベツ しめじ もやし ながねぎ	590 Kcal 24.2 g
6	火		わかめごはん ジャンボしゅうまい だいこんときゅうりのちゅうかあえ かんとんスープ	とうふ ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう シュウマイのかわ ごま じゃがいもでんぷん あぶら	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ どんこ しょうが きゅうり だいこん しいたけ たけのこ はくさい グリンピース	620 Kcal 23.5 g
7	水		ナン ごぼういりドライカレー バジルドレッシングサラダ スイートポテト	ぶたにく レンズまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	ナン バター さとう さつまいも あぶら	にんじん にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり	651 Kcal 22.5 g
8	木		むぎごはん ししゃものなんばんづけ ごぼうのカミカミサラダ くだくさんみそしる	ししゃも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもでんぷん さとう じゃがいも ごま	にんじん ほうれんそう ながねぎ ごぼう だいこん	633 Kcal 25.4 g
9	金		ひじきキムチチャーハン にらともやしのいためもの トックスープ	ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう トック あぶら ごま	にんじん ピーマン にら にんにく しょうが キムチ もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ	628 Kcal 20.0 g
12	月		ゆかりごはん なまあげのやさしいあん だいこんとわかめのすのもの	なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま じゃがいも さとう あぶら じゃがいもでんぷん	にんじん チンゲンサイ しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい だいこん	612 Kcal 21.5 g
13	火		えびピラフ パプリカいりサラダ じゃがいものミルクスープ	えび ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう バター じゃがいも あぶら	にんじん あかピーマン たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きピーマン もやし とうもろこし	589 Kcal 18.8 g
14	水		スタミナホイコーローどん にらたまスープ くだもの(はなみかん)	たまご ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん あぶら ごま	にんじん ピーマン にら にんにく キャベツ ながねぎ たまねぎ みかん	588 Kcal 22.7 g
15	木		むぎごはん ホキのもみじやき かいそうサラダ きんときじる	ホキ ぶたにく みそ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう にんにく さつまいも エッグケアマヨネーズ あぶら ごま	にんじん たまねぎ もやし ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん はくさい ながねぎ	591 Kcal 25.6 g
16	金		しょくパン てづくりりんごジャム だいずとマカロニのミートソースに コールスローサラダ	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しょくパン さとう あぶら マカロニ コーンスターチ	にんじん トマト りんご たまねぎ キャベツ とうもろこし	617 Kcal 23.7 g
19	月		さつまいもごはん なまあげのふきよせ ツナときゅうりのすのもの	とりにく なまあげ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま こんにゃく さとう あぶら じゃがいもでんぷん	にんじん さやいんげん しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし	665 Kcal 24.6 g
20	火		むぎはん ハンバーグマトソース ほうれんそうのソテー やさいときのこのスープ	だいず たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう あぶら	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし セロリー キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	592 Kcal 25.2 g
21	水		ツナとひじきのたきこみごはん だんごまそうに	ツナ とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいもでんぷん しらたまだんご	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ れんこん しょうが しいたけ はくさい	581 Kcal 25.7 g
22	木		みそラーメン にうずら ゆうやけゼリー	うずらたまご ぶたにく みそ テンメンジャン かんでん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ラード マーガリン	にんじん にら たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ にんにく とうもろこし しょうが みかんジュース にんじんジュース	603 Kcal 23.3 g
26	月		しゃげごはん ひじきとだいずのもの とんじる	しるさけ たまご ひじき あぶらあげ だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	にんじん こまつな ぶなしめじ グリンピース ごぼう だいこん ながねぎ	593 Kcal 26.9 g
27	火		けんちんうどん ちくわのいそべあげ だいこんときゅうりのさっぱりサラダ	とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん はくりきこ あぶら	こまつな にんじん ながねぎ しいたけ だいこん きゅうり しょうが	587 Kcal 24.2 g
28	水		カレーライス フレンチドレッシングサラダ くだもの(せいようなし)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう バター じゃがいも はくりきこ あぶら	にんじん しょうが りんご キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ せいようなし	673 Kcal 18.1 g
29	木		ごまごはん かんこくふうにくじゃが さんしょくナムル	ぶたにく コチュジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ りょくとうもやし にんにく しょうが	580 Kcal 20.7 g
30	金	ジョア	おうごんせきはん とりのからあげ あまみそキャベツ おいわいすまじる ジョア(ブレン)	ささげ とりにく みそ なると ジョア(ブレン)	こめ もちごめ さつまいも じゃがいもでんぷん はくりきこ さとう ごま あぶら	にんじん いとみつば しょうが キャベツ りょくとうもやし しめじ しいたけ	620 Kcal 17.4 g

はひ
いい歯の日
11月8日

しよくひ
食育の日
毎月19日

しゅうねんきねん
50周年記念
いわ きゅうりよく
お祝い給食

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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
今月の平均	611kcal	15%	27%	322mg	87mg	2.1mg	211 μgRE	0.25mg	0.37mg	13mg	4.5g	2.6g
摂取基準	650kcal	13～20%	25～30%	350mg	50mg	2.0mg	200 μgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g未満

| 提取基準 | 650kcal | 13 ~ 20% | 25 ~ 30% | 350mg | 50mg | 3.0mg | 200 μgRE | 0.40mg | 0.40mg | 20mg | 5.0g | 2.0g木油 |