

11月のこんだて表

平成 27 年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質 (g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
2	月	○	ごはん 鶏肉の味噌焼き 野菜の塩昆布和え きのこけんちん汁	鶏肉、豚肉、赤みそ 木綿豆腐、牛乳、塩昆布	米、砂糖、じゃがいも こんにやく、ごま油 ひまわり油	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん、しめじ なめこ、ねぎ、干しいたけ	563 24.0 小魚類
3	火		文 化 の 日				
4	水	○	スパゲッティミートソース ブロッコリーのサラダ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、ブロッコリー、にんにく しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ、とうもろこし	651 27.4 乳類
5	木	○	きのこ豚丼 野菜のおかか和え 果物(みかん)	豚肉、おかか、牛乳	米、砂糖、こんにやく でんぷん、ひまわり油 白いりごま	にんじん、ほうれんそう、しょうが にんにく、玉ねぎ、生しいたけ しめじ、もやし、キャベツ、みかん	615 24.9 藻類
6	金	○	ミルクパン キャベツとツナのソテー 秋のさつまいもシチュー	ツナ、鶏肉、牛乳 生クリーム	ミルクパン、さつまいも 小麦粉、バター ひまわり油	ほうれんそう、にんじん、生パセリ キャベツ、玉ねぎ、セロリ	626 21.7 豆製品類
9	月	○	ごはん 鮭の塩焼き はりはり漬け いも煮	山形県の 郷土料理 鮭、豚肉、牛乳 こんぶ	米、砂糖、さといも こんにやく	にんじん、切干しいたけ、きゅうり ねぎ、干しいたけ	579 27.1 果物類
10	火	○	親子丼 野菜のピリ辛炒め 果物(りんご)	鶏肉、なると(卵無し) たまご、牛乳	米、砂糖、ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、りんご	582 23.3 藻類
11	水	○	五目あんかけやきそば 華風大根	豚肉、いか えび、牛乳	蒸し中華めん(卵無し) 砂糖、でんぷん、ひまわり油 ごま油、ラー油(ごま)	にんじん、チンゲンサイ、干しいたけ にんにく、しょうが、たけのこ、もやし 玉ねぎ、はくさい、セロリ、だいこん	595 28.4 種実類
12	木	○	さつまいもごはん 鯖のおろしソース 具だくさん味噌汁	さば、絹ごし豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳	米、さつまいも、でんぷん 上新粉、砂糖、こんにやく 黒いりごま、米白絞油	にんじん、しょうが、だいこん ごぼう、えのきたけ、ねぎ	570 23.9 緑黄色野菜類
13	金	○	パンパン 根菜サラダ キャベツのクリーム煮	豚肉、ベーコン、牛乳 生クリーム	パンパン、砂糖 じゃがいも、マカロニ 小麦粉、ひまわり油 白すりごま、バター	にんじん、れんこん、ごぼう だいこん、玉ねぎ、キャベツ とうもろこし	698 22.3 きのこ類
16	月	○	五目とりめし ししゃもの唐揚げ 呉汁	鶏肉、木綿豆腐 大豆、白みそ、赤みそ 牛乳、ししゃも	米、砂糖、でんぷん 小麦粉、こんにやく じゃがいも、ひまわり油 米白絞油	にんじん、しょうが、ごぼう 干しいたけ、グリーンピース だいこん、ねぎ	639 28.8 果物類
17	火	○	ごはん ぶりのゆあん焼き かつおたくあん 塩豚汁	ぶり、おかか、豚肉 絹ごし豆腐、牛乳	米、こんにやく じゃがいも、ごま油 白いりごま、ひまわり油	にんじん、ゆず果汁 刻みたくあん(ごま)、しょうが ごぼう、だいこん、ねぎ	601 28.0 豆類
18	水	○	フレンチトースト レモンドレサラダ ポトフ	豚肉、ウインナー たまご、牛乳	食パン、砂糖 じゃがいも、バター ひまわり油	にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、玉ねぎ、レモン汁、かぶ	611 24.7 魚介類
19	木	○	ごはん ホイコーロー 中華サラダ	練馬産キャベツ 豚肉 テンメンジャン(ごま) 牛乳	米、でんぷん、砂糖 ひまわり油、ごま油	にんじん、青ピーマン、しょうが にんにく、キャベツ、ねぎ、もやし だいこん、とうもろこし、玉ねぎ	588 22.7 小魚類
20	金	○	ひじきごはん 石狩汁 すりおろしりんごゼリー	北海道の 郷土料理 学習発表会 鶏肉、油揚げ、鮭 絹ごし豆腐、白みそ 赤みそ、ひじき、牛乳	米、こんにやく、砂糖 じゃがいも、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、しょうが ごぼう、だいこん、ねぎ りんごジュース、りんごピューレ	560 24.3 緑黄色野菜類
21	土		学 習 発 表 会 (午前授業・給食なし)				
23	月		勤 労 感 謝 の 日				
24	火		振 替 休 日				
25	水	○	サイファン(中華炊き込みごはん) いかの香味焼き キムチチゲスープ	豚肉、いか 絹ごし豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳	米、もち米、砂糖 ひまわり油、ごま油 白すりごま	にんじん、チンゲンサイ、にら しょうが、たけのこ、干しいたけ ねぎ、にんにく、だいこん、はくさい 白菜キムチ	554 27.2 芋類
26	木	○	ポークカレーライス ポパイソテー	就学時健診 豚肉、ベーコン 生クリーム、牛乳	米、おおむぎ じゃがいも、砂糖 小麦粉、ひまわり油 バター	にんじん、ほうれんそう、にんにく しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし とうもろこし	700 21.5 卵類
27	金	○	ごはん さんまのしょうが煮 五目豆 油揚げとわかめの味噌汁	すがたをかえる 大豆給食① さんま、鶏肉 焼き竹輪、油揚げ 赤みそ、白みそ 牛乳、わかめ	米、こんにやく 砂糖	にんじん、玉ねぎ、しょうが ごぼう、だいこん、ねぎ	672 29.0 果物類
30	月	○	マーボー豆腐丼 豆もやしのサラダ 果物(みかん)	すがたをかえる 大豆給食② 豚肉、赤みそ 木綿豆腐、牛乳	米、でんぷん 砂糖、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、にら、にんにく、しょうが 干しいたけ、ねぎ、たけのこ だいずもやし、きゅうり、みかん	590 23.5 きのこ類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。
今月のくだものは5日(木)みかん、10日(火)りんご、30日(月)みかんを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
11月の平均基準量	611	25.2	21.1(31)	327	2.0	269	0.43	0.56	27	4.4	2.7
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								