



11月のこんだて表



平成 29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 | |
| 1 | 水 | ○ | ごはん 戻り鯉の東煮 白菜のピリ辛漬け くずきり汁 | かつお、鶏肉、牛乳、のり | 米 でんぷん、砂糖 白いりごま、なたね油 ごま油、くずきり | にんじん、こまつな、しょうが はくさい、きゅうり、にんにく 干しいたけ、だいこん、ねぎ | 577 25.9 果物類 | |
| 2 | 木 | ○ | チキンライス ミルファンティスープ スイートポテト | 鶏肉、ベーコン、たまご 牛乳、粉チーズ、生クリーム | 米、おおむぎ、砂糖 パン粉(乾燥)、さつまいも ひまわり油、バター | にんじん、こまつな、玉ねぎ マッシュルーム、グリーンピース | 649 20.8 小魚類 | |
| 3 | 金 | | 文化の日 | | | | | |
| 6 | 月 | ○ | 親子丼 生姜きゅうり きのこの味噌汁 | 鶏肉、なると(たら)、たまご 油揚げ、木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳 | 米、砂糖、でんぷん、ごま油 | にんじん、みつば、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、きゅうり、しょうが しめじ、なめこ、えのきたけ、ねぎ | 607 26.8 いも類 | |
| 7 | 火 | ○ | カラフルピラフ 鱈のマスタードマヨ焼き 白菜と肉団子のスープ | ロースハム、あじ、鶏肉 牛乳 | 米、おおむぎ パン粉(乾燥)、ひまわり油 エッグケアマヨネーズ(卵無) | にんじん、赤ピーマン、青ピーマン パセリ、しょうが、玉ねぎ、はくさい マッシュルーム、とうもろこし、にんにく | 591 28.6 藻類 | |
| 8 | 水 | ○ | 練馬スパゲティ パンチビーンズ 果物(かき) いい歯の日 | ツナ、大豆、牛乳 ちりめんじゃこ、のり | スパゲッティ、砂糖 でんぷん、オリーブ油 なたね油 | こまつな、だいこん、かき | 694 32.6 卵類 | |
| 9 | 木 | ○ | ごはん 生揚げの肉味噌がけ きんぴらごぼう 塩豚汁 | 鶏肉、甘みそ、生揚げ さつまいも、たら、豚肉 牛乳 | 米、砂糖、でんぷん 突きこんにやく、じゃがいも ひまわり油 | にんじん、さやいんげん、こまつな ごぼう、れんこん、しょうが、玉ねぎ キャベツ、もやし、ねぎ | 580 24.7 小魚類 | |
| 10 | 金 | ○ | きな粉トースト トマトポトフ にんじんとツナのソテー | きな粉、豚肉、ウィンナー ツナ、牛乳 | 食パン、砂糖、じゃがいも マーガリン(乳不使用) ひまわり油 | さやいんげん、トマト缶詰、にんじん パセリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ セロリ | 659 25.6 果物類 | |
| 13 | 月 | ○ | きつねうどん 浅漬け野菜 抹茶チーズケーキ | 鶏肉、油揚げ、たまご、牛乳 クリームチーズ、生クリーム | 冷凍うどん、でんぷん 砂糖、小麦粉 | にんじん、こまつな、干しいたけ 玉ねぎ、はくさい、ねぎ、キャベツ きゅうり、しょうが、レモン汁 | 658 23.1 種実類 | |
| 14 | 火 | ○ | 鶏ごぼうごはん 擬製豆腐 小松菜とえのきの味噌汁 果物(みかん) | 鶏肉、絞豆腐 たまご 油揚げ、赤みそ、白みそ 牛乳 | 米、おおむぎ、砂糖 ひまわり油 | しゅんぎく、にんじん、さやいんげん こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ 干しいたけ、だいこん、えのきたけ みかん | 602 26.8 いも類 | |
| 15 | 水 | ○ | ごはん 回鍋肉 練馬区全校一斉キャベツの日 いわしの梅チーズ春巻 わかめスープ | 豚肉、テンメンジャン(ごま) いわし、鶏肉、牛乳 ピザチーズ、わかめ | 米、でんぷん、春巻きの皮 ひまわり油、なたね油 ごま油 | にんじん、青ピーマン、しそ葉 しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ 梅びしお、干しいたけ、もやし | 660 30.9 卵類 | |
| 16 | 木 | ○ | じゃこわかめごはん 肉じゃが 野菜のおかか和え | 豚肉、おかか、牛乳 ちりめんじゃこ、わかめ | 米、じゃがいも、砂糖 突きこんにやく、ひまわり油 | にんじん、さやいんげん、こまつな しょうが、玉ねぎ、もやし | 593 22.9 豆類 | |
| 17 | 金 | ○ | 秋野菜カレーライス 福神漬 白玉フルーツポンチ 学習発表会 | 豚肉、牛乳 | 米、おおむぎ、さつまいも 小麦粉、砂糖、冷凍白玉 ひまわり油 | にんじん、トマト缶詰、にんにく しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ エリンギ、れんこん、福神漬(ごま無) レモン汁、パイン缶、りんご缶、もも缶 | 704 18.9 小魚類 | |
| 20 | 月 | | 振替休業日 | | | | | |
| 21 | 火 | ○ | ごはん マスの塩麹味噌焼き おみ漬け いも煮 山形県の郷土料理 | ます、甘みそ、豚肉、牛乳 | 米、砂糖、さといも 板こんにやく | こまつな、にんじん、しそ葉、だいこん しょうが、ごぼう、ねぎ、まいたけ | 581 28.7 果物類 | |
| 22 | 水 | ○ | チリビーンズライス バジルドレッシングサラダ 果物(りんご) | 豚肉、鶏肉、大豆、牛乳 | 米、おおむぎ、砂糖 ひまわり油 | トマトジュース、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、セロリ、きゅうり マッシュルーム、キャベツ とうもろこし、りんご | 616 24.0 いも類 | |
| 23 | 木 | | 勤労感謝の日 | | | | | |
| 24 | 金 | ○ | ごはん ハンバーグ 根菜のペペロンチーノ炒め 青梗菜と春雨のスープ | 豚肉、鶏肉、絞豆腐、豆乳 ベーコン、鶏肉、牛乳 | 米、パン粉(乾燥)、砂糖 はるさめ、ひまわり油 オリーブ油 | 赤ピーマン、パセリ、にんじん チンゲンサイ、玉ねぎ、にんにく ごぼう、れんこん、しめじ | 643 28.1 藻類 | |
| 27 | 月 | ○ | 菜飯 ししゃもフライ 切り干大根の含め煮 かぼちゃの味噌汁 | さつまいも、油揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳 ししゃも | 米、小麦粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、砂糖 なたね油、ひまわり油 | だいこん葉、にんじん、さやいんげん かぼちゃ、きりぼしだいこん 干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ | 655 28.1 きのこ類 | |
| 28 | 火 | ○ | 五目醤油ラーメン うずらの煮卵 杏仁豆腐 | 豚肉、うずらたまご、牛乳 粉寒天、生クリーム | 蒸し中華めん(卵無し) でんぷん、砂糖 ひまわり油、ごま油 | にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、干しいたけ、玉ねぎ たけのこ、はくさい、ねぎ、もも缶 | 620 24.3 豆類 | |
| 29 | 水 | ○ | 焼きカレーパン ボルシチ 果物(みかん) | 鶏肉、豚肉、牛乳 | 丸パン、小麦粉 パン粉(乾燥)、じゃがいも ひまわり油 | にんじん、パセリ、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、赤かぶ、セロリ みかん | 624 26.8 小魚類 | |
| 30 | 木 | ○ | ねぎ塩カルビ丼 いかのコチュジャン焼き チゲスープ | 豚肉、いか、甘みそ、鶏肉 木綿豆腐、赤みそ、牛乳 | 米、おおむぎ、でんぷん 砂糖、ごま油、ひまわり油 白いりごま | にんじん、あさつき、こまつな、ねぎ にんにく、もやし、レモン汁、はくさい しめじ、白菜キムチ | 629 32.4 果物類 | |

※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8日(水)柿、14日(火)みかん、22日(水)りんご、29日(水)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 | 629 | 26.3 | 21.1(30) | 345 | 2.3 | 267 | 0.41 | 0.55 | 30 | 4.4 | 2.7 |
| 摂取基準量 | 640 | 24 18~32 | 摂取エネルギー 全体の25%~30% | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |

