



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	しゆんぎく、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 切り干し大根の含め煮 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

