



11月のこんだて表



平成 30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	木		ごはん 鰹の東煮 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、三温糖 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、もやし 干しいたけ、だいこん、ねぎ	608 26.8 果物類
2	金		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、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	689 21.1 小魚類
3	土	文化の日					
5	月		親子丼 もやしのごま醤油和え 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 ひまわり油、ごま	にんじん、みつば、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、しょうが、もやし しめじ、なめこ、えのきたけ、ねぎ	638 29.6 いも類
6	火		こぎつねごはん 鯖の文化干し焼き 沢煮椀	油揚げ、さばがunkaほし、 豚肉、牛乳	米、もち米、三温糖、 でんぷん、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、みつば、 だいこん、たけのこ、えのきたけ	614 23.8 藻類
7	水		ごはん 生揚げの肉味噌がけ きんぴらごぼう 塩豚汁	鶏肉、赤みそ、生揚げ、 さつま揚げ、豚肉、牛乳	米、三温糖、でんぷん こんにゃく、じゃがいも ひまわり油	にんじん、さやいんげん、こまつな、 しょうが、玉ねぎ、ごぼう、 れんこん、しょうが	593 24.8 果物類
8	木		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、三温糖 でんぷん、オリーブ油 なたね油	こまつな、だいこん、かき	687 32.6 卵類
9	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、ざら糖	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	616 24.4 果物類
12	月		きつねうどん 浅漬野菜 りんごの蒸しパン	鶏肉、油揚げ、牛乳	冷凍うどん、でんぷん 砂糖、三温糖 蒸しパンミックス	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	666 22.5 種実類
13	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、三温糖 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	613 27.3 いも類
14	水		ごはん 回鍋肉 練馬区全校一斉キャベツの日 わかめスープ 二色団子	豚肉、テンメンジャン(ごま) 鶏肉、牛乳、とうふ、わかめ	米、でんぷん、ひまわり油、 ごま油、砂糖、白玉粉、 上新粉、はちみつ	にんじん、青ピーマン、トマトジュース しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ 干しいたけ、もやし	624 22.7 卵類
15	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、三温糖 こんにゃく、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	591 22.8 豆類
16	金		秋野菜カレーライス 福神漬 フルーツポンチ	豚肉、牛乳、粉寒天	米、おおむぎ、さつまいも 小麦粉、砂糖、 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、しめじ エリンギ、れんこん、福神漬(ごま無) レモン汁、バイン缶、なつみかん缶、 もも缶、リンゴジュース	664 18.0 小魚類
19	月		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、三温糖、さといも こんにゃく	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	597 28.7 果物類
20	火		レーズンシュガートースト 野菜とツナのソテー ABCトマトスープ	ツナ、ベーコン、牛乳	ぶどう食パン、グラニュー糖 じゃがいも、ABCマカロニ、 マーガリン(乳不使用)、 ひまわり油	にんじん、パセリ、トマト缶詰、 キャベツ、とうもろこし、にんにく、 玉ねぎ	620 18.7 豆類
21	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、三温糖 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	617 24.1 いも類
22	木		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、牛乳	米、パン粉、三温糖 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	648 27.9 藻類
23	金	勤労感謝の日					
26	月		菜飯 ししゃものバリバリ揚げ 切干大根の含め煮 かぼちゃの味噌汁	さつま揚げ(たら)、油揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳 ししゃも	米、小麦粉、三温糖 はるまきの皮、 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、しそ葉 干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ	674 27.4 きのこ類
27	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、三温糖 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	602 24.1 豆類
28	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、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	608 26.5 小魚類
29	木		ねぎ塩カルピ井 いかのコチヨジャン焼き 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 三温糖、ごま油、ひまわり油 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	622 30.3 果物類
30	金		豚肉のしくれごはん 五目卵焼き 金時豆の甘煮 わかめとじゃが芋の味噌汁	豚肉、赤みそ、鶏肉、大豆、 たまご、赤いんげん、牛乳 わかめ	米、おおむぎ、三温糖 砂糖、じゃがいも、 ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが、ごぼう 切り干し大根、玉ねぎ、ねぎ	650 29.3 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(木)柿、13日(火)みかん、21日(水)りんご、28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	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	g	mg	mg	mg	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g
11月の平均基準量	631	25.4(16.1)	20.5(29.2)	2.3	338	87	2.4	254	0.42	0.55	28	4.5
摂取基準量	650	摂取エネルギー 全体の13%~20%	摂取エネルギー 全体の20%~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上