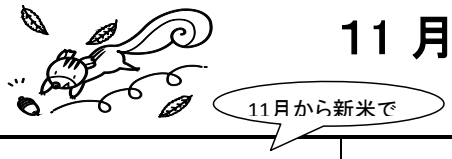

11 月 の 献 立 表

平成27年11月
練馬区立豊渓中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き 赤：血や肉を つくる	黄：熱や力の 元になる	緑：体の調子を 整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal 蛋白質 g
4	水	○	ごはん なますのじゃこあえ さばと大豆の田楽焼き 豆苗のかき玉汁 夕焼けゼリー	牛乳 まさば 大豆 わかめ 白みそ 卵 さば節 粉寒天 糸きり昆布 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米粒麦	人参 豆苗 ほんしめじ きゃべつ ネギ 大根 オレンジジュース	820 34.2
5	木	○	しめじごはん 菊花シューマイ わかさぎののりごま揚げ 麩のすまし汁	牛乳 油揚げ 卵 豚ひき肉 さば節 わかさぎ あおのり 昆布	米 砂糖 薄力粉 でんぷん シュウマイの皮 あられ麩 油 ごま ごま油	人参 小松菜 ほんしめじ 玉ねぎ 生姜 えのきたけ ねぎ	795 32.7
6	金	○	四川みそ豆腐丼 もやしの中華スープ みかん	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁味噌 豆板醤 木綿豆腐 鶏ガラ 豚骨	米 米粒麦 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ ねぎ もやし みかん	780 30.5
9	月	○	ごはん 海苔の佃煮 ひじき入り厚焼き卵 秋野菜のごまあえ いものこ汁	牛乳 卵 大豆 木綿豆腐 さば節 鶏肉 芽ひじき 赤みそ 白みそ のり	米 米粒麦 砂糖 板こんにゃく さといも サラダ油 ごま じゃがいも	人参 ほうれん草 玉葱 もやし(緑豆) ほんしめじ ごぼう ねぎ	770 30.9
10	火	○	丸パン ツナハンバーグ 和風ポトフ 柿	牛乳 鶏肉 豚肉 絞り豆腐 ツナ缶 ベーコン ウィンナー いんげん豆 さば節	丸パン 砂糖 じゃがいも サラダ油	にんじん 玉葱 にんにく れんこん ごぼう キャベツ かき	800 37.1
11	水	○	キャロットライスのえびソースかけ カレードレッシングサラダ パセリポテト	牛乳 鶏肉 むきえび 生クリーム	米 薄力粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 バター	にんじん パセリ 玉葱 ほんしめじ キャベツ きゅうり	837 26.0
12	木	○	キムチと根菜のピリ辛うどん ミニトマト いがぐりくん	牛乳 卵 豚肉 豆板醤 だし昆布	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 薄力粉 そうめん(乾) ごま ごま油 サラダ油 バター むき栗	人参 ミニトマト キムチ 大根 ごぼう ねぎ はくさい にんにく	771 23.5
13	金	○	茶めし 野菜チップス おでん もやしのごまソース	牛乳 うずら卵 鶏肉 さば節 揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 結び昆布 だし昆布	米 じゃがいも 板こんにゃく 竹輪ふ 三温糖 砂糖 ごま 米サラダ油	人参 西洋かぼちゃ れんこん ごぼう 大根 もやし(緑豆)	770 26.7
16	月	○	お赤飯 白菜の煮びたし 白身魚の紅葉焼き 豆腐の味噌汁	牛乳 あずき(乾) さば節 油揚げ 木綿豆腐 みそ たら ヨーグルト ちりめんじゃこ	もち米 ごま マヨネーズ	人参 白菜 ねぎ 小松菜	774 37.1
17	火	○	ごぼう入りドライカレー ガーリックポテト 梨	牛乳 レンズまめ 豚肉	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 バター	人参 ピーマン パセリ にんにく 生姜 セロリー ごぼう 玉ねぎ 梨	883 30.7
18	水	○	ごまきな粉トースト 大豆入りサラダ 秋色ポークシチュー	牛乳 豚肉 きな粉 大豆 豚骨 わかめ	食パン はちみつ じゃがいも 上白糖 薄力粉 ごま ごま油 サラダ油 バター	人参 ブロッコリー きゅうり もやし(緑豆) にんにく 玉葱 ほんしめじ	820 29.4
19	木	○	いかめし 練馬キャベツとハム炒め けんちん汁 西洋なし	牛乳 つぼぬきいか ロースハム さば節 油揚げ 木綿豆腐	もち米 三温糖 でん粉 板こんにゃく じゃがいも さといも サラダ油 ごま油	人参 ピーマン ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし缶詰 ごぼう 大根 西洋なし	720 48.3
20	金	○	ごはん 香味和え 鶏肉のBBQソース わかめの味噌汁 人参蒸しケーキ	牛乳 鶏肉 みそ さば節 木綿豆腐 カットわかめ 卵	米 米粒麦 でん粉 上新粉 砂糖 薄力粉 サラダ油 ごま	人参 キャベツ ねぎ 小松菜 生姜 にんにく りんご	872 29.5
24	火	○	ビビンバ 豆腐とニラのスープ 巨峰	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豚骨 木綿豆腐 卵 刻み昆布	米 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にら にんにく 生姜 キムチ ぜんまい 生姜 もやし(緑豆) セロリー 巨峰	790 31.3
25	水	○	揚げパン和三盆糖＆きな粉 ごまポテト 肉団子スープ	牛乳 鶏肉 きな粉 鶏ガラ 卵	ミルクパン 和三盆糖 ごま グラニュー糖 じゃがいも でん粉 はるさめ(乾) サラダ油	人参 生姜 干し椎茸 小松菜 たけのこ ねぎ はくさい	773 31.2
26	木	○	ごはん 五目豆 油揚げの肉詰め焼き 大根の味噌汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 大豆 さば節 みそ ダイスチーズ 角切り昆布	米 米粒麦 でん粉 細の目こんにゃく 三温糖 サラダ油	人参 さやいんげん 生姜 玉葱 なめこ 葱	813 36.1
27	金	○	とりごぼうごはん 焼きししゃも すいとん りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ さば節 ベーコン ししゃも	米 もち米 さつまいも 薄力粉 白玉粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 ごぼう 干し椎茸 生姜 はくさい ねぎ ほんしめじ りんご	823 29.1
30	月	○	ごはん 野菜の甘辛味噌炒め 煮魚 そうめん入りすまし汁	牛乳 豚肉 いなだ 豆板醤 テイメイジャン 板なしかまぼこ さば節	米 米粒麦 砂糖 でん粉 じゃがいも そうめん(乾) サラダ油	人参 生姜 キャベツ もやし(緑豆) ねぎ にんにく 干し椎茸	774 32.1

＊食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

★ 今月の給食費の引き落としは 11月10日（火） です

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク