

2012年
11.
月
の
献
立

日	曜	牛乳	献立	主にからだの組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーKcal たんぱく質g
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	木	○	きびごはん 野沢菜ふりかけ もやしのごま酢 ひじきいり卵焼 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ しらす干し	人参 野沢菜	玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ	米 きび 砂糖	油	787 33.6
2	金	○	菊花ごはん みそドレッシングサラダ 鮭の塩焼 すまし汁	鮭 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	食用菊 しいたけ もやし キャベツ きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖	油	812 34.0
5	月	○	チキン照り焼バーガー ビーンズスープ わかめサラダ	鶏肉 豚肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	人参 パセリ	生姜 ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ もやし	パン 砂糖 マカロニ	油 マーガリン	830 38.8
6	火	○	麦ごはん もやしとコーンのサラダ ポークストロガノフ くだもの	豚肉	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ もやし くだもの マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	876 28.4
7	水	○	昆布ごはん 焼きししゃも けんちん汁	豆腐	牛乳 こんぶ ししゃも	人参	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋	油	874 38.8
8	木	○	イーフォー麺 スイートポテト くだもの	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	にんにく 生姜 しいたけ 白菜 ねぎ たけのこ くだもの	中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 バター	870 27.5
9	金	○	麦ごはん 春雨ソテー えびシューマイ わかめスープ	豚肉 えび ハム 油揚 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 にんにく しいたけ もやし ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 シュウマイの皮 春雨	油	910 37.7
12	月	○	親子丼 くだもの チンゲン菜としめじのスープ	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	人参 青梗菜	生姜 たけのこ 玉ねぎ グリンピース しめじ くだもの	米 麦 砂糖 春雨 でん粉	油	808 32.1
13	火	○	ナン ツナドレッシングサラダ カレーポークビーンズ おかしなおかしな目玉焼	いんげん豆 豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 黄桃(缶) もやし キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	798 28.7
14	水	○	吹き寄せごはん 木の実あえ 鮭のレモン焼 じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 鮭 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	しめじ しいたけ レモン 玉ねぎ グリンピース もやし 白菜 コーン	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油 バター アーモンド	811 39.0
15	木	○	ツナライス イタリアンスープ じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン ツナ 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ほうれん草	コーン マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ	米 麦 パン粉 じゃがいも	油 バター	911 31.7
16	金	○	麦ごはん キャベツの香味漬 トマト トンカツ アジフライ 麩とほうれんそうのすまし汁	豚肉 卵 あじ	牛乳 わかめ	人参 トマト ほうれん草	キャベツ 生姜 しいたけ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 麩	油	800 38.0
19	月	○	きな粉トースト もやしサラダ ポトフ	きなこ ベーコン ハム 豚肉 ソーセージ	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン	890 36.0
20	火	○	きびごはん 四川豆腐 大根の中華あえ	豆腐 豚肉	牛乳	人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ 大根 もやし	米 きび 砂糖 でん粉	油 ごま	771 30.1
21	水	○	ホワイトクリームスパゲティー 焼りんご	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご	スパゲティー 小麦粉 砂糖	油 バター	888 31.3
22	木	○	麦ごはん 菊と野菜のごま酢 鯖のみそ煮 青菜のみそ汁	鯖 みそ 豆腐 油揚	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 食用菊	米 麦 砂糖	油	835 38.2
26	月	○	麦ごはん おかかあえ 煮豆 魚のおろしソース すまし汁	たら 卵 うずら豆 はんぺん かつお節 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 もやし えのきたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	油	786 28.8
27	火	○	中華丼 フルーツヨーグルトかけ うずらの卵	豚肉 かまぼこ うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 みかん 黄桃 パイン(缶)	米 麦 でん粉	油	872 29.5
28	水	○	ショートニングパン トマト 春雨スープ おからコロッケ ボイルキャベツ	豚肉 おから 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ しいたけ	パン じゃが芋 春雨 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 バター	903 36.4
29	木	○	さつまいもごはん 沢煮椀 魚の辛味焼 ひじきのいり煮	かじまぐろ 油揚 豚肉	牛乳 ひじき	人参 パセリ さやいんげん	大根 しいたけ	米 さつまいも 砂糖	油 ごま	822 35.r4
30	金	○	茶飯 くだもの おでん 野菜のからしあえ	豚肉 揚げボール さつま揚 焼竹輪 がんもどき つみれ	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	大根 キャベツ もやし くだもの	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	848 32.5

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

☆11月19日は練馬区立の全小・中学校で一斉に練馬区内産のキャベツが給食に供給されます。本校ではポトフに練馬産のキャベツを使います。