

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	豚肉 ★牛乳	体を動かす熱や力になる	米 じゃが芋 米油 米粉 ざらめ 砂糖	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1 月	○	ポークカレー オニオンドレッシングサラダ <small>かき 柿</small>		旬の果物			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 柿	650	12.4	30.7	2.4	
2 火	○	ごはん <small>このや</small> お好み焼きバーグ <small>やさい いそ</small> 野菜の磯あえ じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁 <small>いも さい</small>	★牛乳 豚ひき肉 みそ のり 鶏ひき肉 レンズ豆 青のり ★油揚げ		米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ キャベツ 生姜 小松菜 にんじん チンゲンサイ	598	17.7	28.6	2.3		
4 木	○	チャプチェ <small>どん</small> スーミータン	豚肉 ★牛乳 ★豆腐 ★卵		米 春雨 ★ごま油 ★ごま 砂糖 片栗粉	干しいたけ キャベツ にんじん たまねぎ 赤ピーマン たら にんにく 生姜 コーン ねぎ チンゲンサイ	573	15.3	28.9	1.7		
5 金	○	ごはん <small>こまつない たまごや</small> 小松菜入り卵焼き きりぼしだいこん <small>とうにゅう</small> 切干大根のソースいため <small>しる</small> 豆乳のみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 ★卵 ★竹輪 豚肉 ★油揚げ ★豆乳 みそ		米 米油 砂糖 さつま芋 こんにゃく	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 切干大根 キャベツ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	618	16.9	29.6	2.7		
8 月	○	こうや豆腐 <small>どん</small> のそぼろ丼 <small>じる</small> のっぺい汁	鶏ひき肉 ★高野豆腐 ★牛乳 鶏肉 ★油揚げ		米 砂糖 米油 里芋 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜 さやいんげん 大根 ねぎ	613	20.2	34.1	1.8		
9 火	○	きなこトースト おからポテトサラダ ハンガリアンシチュー	★きな粉 ★牛乳 豚肉 ★おから ★まぐろ缶		★食パン ★バター 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 ★マカロニ 米油 米粉	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ピーマン 黄パプリカ トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	608	16.0	40.1	1.9		
10 水	○	ごはん <small>こうみ</small> イカの香味ゆき じゃが芋と大豆の青のりあげ <small>いも だいず あお</small> ちゃんこ風みそ汁 <small>ふう しる</small>	★牛乳 ★いか みそ ★大豆 青のり 豚肉 ★厚揚げ		米 じゃが芋 片栗粉 ★揚げ油 米油	生姜 にんにく ねぎ ごぼう にんじん しめじ 白菜	600	20.1	30.3	2.2		
11 木	○	豆乳で長崎ちゃんぽん さつま芋のきんぴら りんごゼリー	豚肉 ★えび ★かまぼこ ★豆乳 ★牛乳 アガー		★中華めん 米油 砂糖 さつま芋	生姜 ねぎ にんじん きくらげ もやし 干しいたけ キャベツ 白菜 りんごジュース	604	18.1	28.5	2.3		
12 金	○	あつあ <small>はくさい</small> 厚揚げと白菜のあんかけ丼 <small>どん</small> かぼちゃのすいとん	豚肉 ★厚揚げ ★牛乳		米 米油 片栗粉 白玉粉 米粉	にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 しめじ 大根 ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ 生姜 小松菜	616	15.6	29.4	2.5		
15 月	○	カラフルライス チキンビーンズ ブロッコリーのソテー	とり肉 ★牛乳 ★大豆 ベーコン		米 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん コーン にんにく グリーンピース セロリ トマトピューレ パセリ粉 ブロッコリー キャベツ	614	14.6	32.8	2.3		
16 火	○	ごはん <small>しろみぎかな</small> 白身魚の煮つけ <small>に</small> キャベツのごまいため さつま芋のみそ汁 <small>いも</small>	★牛乳 ★ホキ 豚肉 みそ		米 砂糖 片栗粉 さつま芋 ★ごま油 ★ごま 米油	生姜 キャベツ にんじん もやし たまねぎ 小松菜	564	18.4	25.1	2.3		
17 水	○	とりとキャベツのスタミナいため丼 <small>どん</small> チゲスープ <small>はな</small> 花みかん	鶏肉 みそ ★大豆 ★牛乳 豚肉 ★豆腐	練馬区一斉給食 キャベツ	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ★ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ キムチ 白菜 みかん	585	16.1	26.5	2.8		
18 木	○	ごはん とりのからあげ <small>い わふう</small> ひじき入り和風サラダ たまねぎとわかめのみそ汁 <small>たま しる</small>	★牛乳 とり肉 ひじき ★まぐろ缶 わかめ みそ		米 ★油 はちみつ 片栗粉 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ 小松菜	601	15.2	34.1	2.2		
19 金	○	コッペパン シェパードパイ マカロニソテー ジュリエンスープ <small>世界の料理 イギリス</small>	★牛乳 豚ひき肉 ベーコン とり肉 レンズ豆		★コッペパン じゃが芋 ★バター 米油 ★マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ ブロッコリー	614	17.9	35.2	2.9		
22 月	○	カレーうどん <small>やさい</small> 野菜のペペロンチーノいため りんご	豚肉 ★油揚げ ★牛乳 ベーコン		★うどん 米油 片栗粉 オリーブ油	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ コーン りんご	600	15.7	38.1	2.6		
24 水	○	さつま芋ごはん <small>いも</small> さばの紅葉ゆき <small>もみじ</small> 野菜のごま酢あえ <small>やさい</small> キャベツとじゃが芋のみそ汁 <small>いも しる</small>	★牛乳 ★さば 豚肉 みそ わかめ		米 さつま芋 砂糖 じゃが芋 ★白すりごま	にんじん 大根 キャベツ ねぎ 小松菜 もやし しめじ	599	18.4	30.2	2.5		
25 木	○	ごはん <small>ぶた</small> 豚肉と卵の中華いため <small>たまご ちゅうか</small> みそワタンスープ	★牛乳 豚肉 ★卵 豚ひき肉 みそ		米 米油 砂糖 ★ごま油 ★ウェーブワタンスープ	生姜 たけのこ にんじん ねぎ 小松菜 きくらげ 大根 白菜 もやし コーン	665	17.9	37.1	1.9		
26 金	○	コッペパン <small>じぶん</small> 自分ではさむコロッケサンド ソースキャベツ <small>あきやさい</small> 秋野菜のトマトスープ	★牛乳 豚ひき肉 ベーコン ★大豆		★丸パン 米油 じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉 ★揚げ油 さつま芋 砂糖 ★マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく れんこん トマト缶 パセリ粉	632	14.4	36.6	3.0		
29 月	○	ぶた <small>どん</small> 豚きのこ丼 <small>ふう</small> ほうとう風みそ汁 <small>しる</small>	豚肉 みそ ★牛乳		米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 ★ほうとう	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ かぼちゃ 小松菜	581	14.6	27.4	2.4		
30 火	○	わかめごはん <small>はくさい</small> ししゃものフライ <small>まめとんじる</small> 白菜のゆかりあえ <small>いも</small> 豆豚汁	わかめ ★牛乳 豚肉 ★大豆 ★子持ちししゃも ★油揚げ みそ		米 ★小麦粉 ★パン粉 ★揚げ油 じゃが芋 こんにゃく	白菜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	616	16.8	32.0	2.3		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

11月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	608	16.6	31.8	2.4	324	87	2.2	220	0.31	0.46	18	6.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上

