



11月の献立



平成26年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
4	火	○	菊花ご飯 鯖の文化干し 吉野汁 くだもの	牛乳 たまご 鯖 鶏肉 豆腐 (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖 片栗粉	大根の葉 にんじん 大根 小松菜 ねぎ ゆず くだもの	848 38.7	野菜類 きのこ類
5	水	○	ソフトフランスパン シチューのパイ包み焼き スパイシーポテト アップルトレッシングサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 (鶏がら)	ソフトフランスパン パイ皮 米油 小麦粉 バター じゃが芋 上白糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 白菜 きゅうり とうもろこし りんご (セロリ)	851 26.3	小魚類
6	木	○	ひじきご飯 豚肉の生姜焼き つみれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 青大豆 ひじき 豚肉 とびうお たまご 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ 大根 ごぼう 小松菜	848 40.7	種実類 野菜類
7	金	○	★ いい歯の日の献立 ★ かき揚げ丼 かみかみあえ いものこ汁	牛乳 いか 青大豆 するめ ハム 豚肉 みそ 油揚げ (かつお節)	米 小麦粉 片栗粉 米油 三温糖 ごま ごま油 里芋 こんにゃく 上白糖	玉ねぎ にんじん ごぼう 切干大根 きゅうり 大根 白菜 小松菜 ねぎ	893 33.1	海藻類
10	月	○	二色揚げパン ポトフ あじさいゼリー	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆 寒天 (豚骨)	米油 コッペパン 上白糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ ぶどうジュース	808 29.5	野菜類 小魚類
11	火	○	ゆかりご飯 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳 豚肉 (豚骨)	米 米油 こんにゃく じゃが芋 三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん もやし 小松菜 (セロリ)	784 26.3	卵類
12	水	○	鮭とほうれん草のクリームパスタ 三色野菜の和風ドレッシング	牛乳 ベーコン 鮭 (鶏がら)	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 大根 きゅうり (セロリ)	835 30.7	豆類
13	木	○	ご飯 手作りがんもどき ひき肉と春雨の炒め煮 さつま芋のみそ汁	牛乳 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ みそ (かつお節・煮干し・昆布)	米 ごま 山芋 片栗粉 米油 上白糖 春雨 三温糖 ごま油 さつま芋	にんじん ごぼう れんこん しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 ねぎ 葉ねぎ	851 25.0	野菜類 果物類
14	金	○	吹き寄せおこわ 白身魚の麦みそ焼き かきたま汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ みそ 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 もち米 米油 さつま芋 上白糖 ごま 麦 片栗粉	しめじ たけのこ にんじん みつ菜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ くだもの	775 34.7	野菜類 海藻類
17	月	○	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のごまじょうゆあえ おひたし	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 米油 こんにゃく 上白糖 じゃが芋 バター ごま 三温糖	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 小松菜 もやし	808 32.9	きのこ類
18	火	○	チャンポン麺 うずら煮卵 お好み揚げ	牛乳 豚肉 竹輪 いか うずら卵 はんぺん えび たまご かつお節 (鶏がら)	中華めん ごま油 米油 上白糖 小麦粉 山芋	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし いら (セロリ)	966 37.0	種実類
21	金	○	五穀わかめご飯 魚のホイル焼き 豚汁	牛乳 わかめ 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 しめし きび あわ ごま 米油 バター こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ にんじん えのき しめじ ごぼう 大根 ねぎ	780 38.7	野菜類 卵類
25	火	○	チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ 小松菜 とうもろこし (セロリ)	895 26.1	豆類
26	水	○	★ 練馬産キャベツの献立 ★ キャロットライス 練馬キャベツのハニーサラダ フルーツ白玉	牛乳 鶏肉	米 麦 バター 米油 さつま芋 はちみつ 白玉粉 上白糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれん草 みかん缶 パイン缶 もも缶	843 20.5	小魚類
27	木	○	ご飯 いわしの蒲焼き 野菜の旨煮 磯の香あえ	牛乳 いわし 鶏肉 うずら卵 のり (かつお節)	米 米油 片栗粉 上白糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	しょうが しいたけ にんじん 大根 さやいんげん 小松菜 もやし 白菜	870 32.8	果物類
28	金	○	カレーうどん ごまあえ マーブルケーキ	牛乳 豚肉 たまご (かつお節・昆布)	うどん 米油 上白糖 片栗粉 ごま バター 小麦粉	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ もやし 白菜	768 24.7	豆製品類

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ 今月から新米を使用します。(秋田県産ひとめぼれ)

★ 牛乳予定産地(11月) 千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。



	1人1回当たり平均栄養摂取量										
	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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	839	31.1	23.9(25.6%)	368	3.0	317	0.50	0.62	37	5.7	3.4
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク