



# 11月の献立



平成30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 たんぱく質 g	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		
1	木	○	カレーうどん ごま和え 米粉のアップルマフィン	牛乳 豚肉 たまご ヨーグルト (かつお節・昆布)	うどん 上白糖 片栗粉 米粉 米油 ごま バター	にんじん 小松菜 トマト しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜 りんご	806 25.2	藻類
2	金	○	菊花ご飯 魚の唐揚げ 吉野汁 くだもの	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 ニギス (かつお節・昆布)	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 ぐず粉 米油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 大根の葉 ねぎ ゆず くだもの	765 29.5	野菜類
5	月	○	高野豆腐のそぼろご飯 茶碗蒸し キャベツの味噌汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ たまご 油揚げ みそ わかめ (かつお節・昆布)	米 上白糖 米油	にんじん みつ葉 玉ねぎ しょうが しじみ たけのこ たけのこ キャベツ	833 34.7	豆類
6	火	○	ご飯 手作りがんとどき 野菜の辛子あえ さつま芋の味噌汁	牛乳 豆腐 たまご みそ (かつお節・昆布)	米 山羊 片栗粉 上白糖 さつま芋 ごま 米油	にんじん 小松菜 ごぼう れんこん しじみ たけのこ もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	745 23.0	果物類
7	水	○	きなこトースト 秋のクリームシチュー ペンネソテー	牛乳 調製豆乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 豚肉 生クリーム チーズ (鶏がら)	胚芽食パン 上白糖 バター トマト にんにく 玉ねぎ マーガリン 米油 オリーブ油	にんじん パセリ ビーマン トマト にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ セロリ マッシュルーム	985 34.9	藻類
8	木	○	★ いい歯の日の献立 ★ 麦ご飯 畑のお肉味噌マヨあえ ワンタンスープ じゃこのサラダ	牛乳 大豆ミート みそ 豚肉 ちりめんじゃこ (鶏がら 豚骨)	米 麦 片栗粉 三温糖 ワンタンの皮 上白糖 米油 マヨネーズ ごま油	にんじん なら さやいんげん しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ キャベツ (セロリ)	876 30.6	種実類
9	金	○	わかめご飯 魚のホイル焼き 湯葉のサラダ 味噌汁	牛乳 まだら 油揚げ みそ 湯葉 わかめ (かつお節)	米 上白糖 米油 バター	にんじん かぼちゃ 水菜 玉ねぎ えのき エリンギ 大根	812 34.1	豆類
12	月	○	あぶ玉丼 実だくさん味噌汁 くだもの	牛乳 豚肉 なたとたまご みそ 油揚げ 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにゃく じゃが芋 米油	葉ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう かぶ かぶの葉 くだもの	879 31.3	藻類
13	火	○	麦ご飯 いわしの筒煮 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんじん 葉ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ 大根	859 33.4	野菜類
14	水	○	★ 練馬産キャベツの献立 ★ ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 練馬野菜のキャロットソースサラダ 味噌汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ みそ (煮干・昆布)	米 パン粉 上白糖 じゃが芋 米油	にんじん 小松菜 葉ねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース 大根 玉ねぎ	887 34.1	種実類
15	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ゆで卵の甘辛煮 切り干しと胡瓜のごま酢あえ	牛乳 豚肉 豆腐 ゆで卵	米 麦 上白糖 片栗粉 ぐず粉 中さら糖 米油 ごま油 ごま	にんじん なら しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ 切干大根 きゅうり	856 35.7	豆類
16	金	○	チャンポン麺 お好み揚げ	牛乳 豚肉 焼き竹輪 いか はんぺん えび たまご かつお節 (鶏がら)	中華めん 小麦粉 山羊 ごま油 米油	にんじん なら にんにく しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし (セロリ)	933 34.9	果物類
19	月	○	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうと蓮根の金平 おかかあえ	牛乳 豚肉 かつお節 (かつお節)	米 じゃが芋 しらす 上白糖 片栗粉 ぐず粉 こんにゃく 米油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ グリンピース ごぼう れんこん もやし	844 28.9	きのこ類
22	木	○	シーフードカレーライス もやしのサラダ	牛乳 鶏肉 やりいか 輪切り えび (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター ごま油 ごま	にんじん トマト にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんご もやし きゅうり (セロリ)	855 25.0	藻類
26	月	○	ゆかりご飯 鶏の唐揚げ ハニーサラダ ソーダゼリー	牛乳 鶏肉 寒天	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 はちみつ 上白糖 米油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり	879 25.9	果物類
27	火	○	麦ご飯 肉豆腐 じゃが芋のごま醤油あえ お浸しゆず風味	牛乳 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 こんにゃく 上白糖 じゃが芋 三温糖 米油 バター ごま	チンゲン菜 ほうれん草 にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 かぶ ゆず	800 30.9	豆類
28	水	○	パンパン チョコチップパン 煮込み風ハンバーグ ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご ベーコン (鶏がら)	パンパン チョコチップパン パン粉 小麦粉 上白糖 バター 米油	トマト にんじん 玉ねぎ セロリ しめじ マッシュルーム キャベツ (セロリ)	815 32.3	藻類
29	木	○	吹き寄せおこわ 魚の味噌焼 かき玉和風スープ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ マダイ みそ 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 もち米 さつま芋 上白糖 麦 じゃが芋 片栗粉 米油 ごま	にんじん みつ葉 ほうれん草 しめじ たけのこ 玉ねぎ ねぎ くだもの	803 35.5	野菜類
30	金	○	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 すりおろしりんごゼリー	牛乳 ベーコン 鮭 チーズ アガー (鶏がら)	スパゲティ 小麦粉 上白糖 オリーブ油 米油 バター	にんじん ほうれん草 パセリ きゅうり 大根 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご りんごジュース (セロリ)	885 31.4	種実類

- ★ 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。
- ★ お米は、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。
- ★ キャベツ、ゆず、長ねぎ(27日～)、だいこん(30日)は区内産のものを使用します。

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	848	31.1	24.3(25.8%)	372	3.0	313	0.50	0.61	38	5.9	3.6
学校給食 摂取基準	830	30 (27~42)	エネルギーの 20~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク