



11月の献立



令和元年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	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	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	牛乳 麦ご飯 肉豆腐 切干大根のごま酢あえ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 切干大根 きゅうり くだもの	765	14.7	22.8	5.9
5	火	牛乳 きびご飯 白身魚のチリソース 五目野菜スープ 華風大根	牛乳 たら 豚肉	米 きび 片栗粉 ごま油 砂糖 米油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん もやし キャベツ たら 大根	808	15.9	27.4	2.8
6	水	牛乳 スパゲティきのこソース グリーンフレンチサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく セロリー しめじ トマト にんじん マッシュルーム たまねぎ エリンギ キャベツ ほうれん草	824	14.1	31.3	2.8
7	木	☆台湾料理☆ 牛乳 ルーローハン わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 米油 砂糖 白ごま	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 大根	899	11.9	34.2	2.6
8	金	☆いい歯の日の献立☆ 牛乳 かき揚げ丼 じゃこのサラダ みそけんちん汁	牛乳 いか 大豆 豆腐 みそ ちりめんじゃこ とり肉	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ もやし 小松菜 さやいんげん 大根 ねぎ	912	14.4	23.3	3.6
11	月	牛乳 きなごバートーレスト ベジタブルシチュー くだもの	牛乳 きな粉 ベーコン とり肉 クリーム	食パン バター グラニュー糖 米油 じゃが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン りんご	833	11.6	42.7	3.2
12	火	牛乳 麦ご飯 手作りふりかけ 卵焼き 焼き豆腐と油麩の煮物	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり 削り節 卵 豚肉 焼き豆腐	米 麦 白ごま 砂糖 米油 油麩 こんにゃく ごま油	たまねぎ 葉ねぎ 生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん ねぎ チンゲンサイ	834	18.4	28.2	2.6
13	水	☆練馬産キャベツの献立☆ 牛乳 ご飯 キャベツたっぷりミートローフ キャロットソースサラダ みそ汁	牛乳 豚き肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 パン粉 米油 砂糖	キャベツ にんじん コーン グリーンピース 大根 小松菜 ねぎ	867	15.5	30.3	4.4
14	木	牛乳 親子丼 実だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 卵 みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ みつば ごぼう にんじん かぶ	854	14.9	26.1	3.8
15	金	牛乳 エビピラフ 魚のレモンバター焼き ABCスープ カルピスゼリー	牛乳 えび 鮭 ベーコン 寒天 乳酸菌飲料	米 バター 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ 生姜 マッシュルーム コーン ピーマン レモン にんじん	835	17.8	26.5	4.2
18	月	☆ウolgアイ料理☆ 牛乳 チビート マカロニのクリーム煮	牛乳 豚肉 とり肉 クリーム チーズ	丸パン 米油 砂糖 マカロニ バター 小麦粉	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく キャベツ マッシュルーム	842	17.0	33.2	3.7
21	木	牛乳 昆布ごぼうご飯 魚の幽庵焼き がめ煮	牛乳 とり肉 油揚げ 刻み昆布 ひらまさ 竹輪	米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	にんじん ごぼう れんこん ゆず たまねぎ 干しいたけ さやいんげん たけのこ	854	19.3	23.3	3.5
22	金	牛乳 ご飯 油淋鶏 おかかあえ もずくスープ	牛乳 とり肉 削り節 豆腐 もずく 卵	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 白菜 もやし にんじん	845	15.9	29.3	3.9
25	月	牛乳 カレーうどん 海藻サラダ チーズケーキ	牛乳 豚肉 海藻 卵 クリーム クリームチーズ	うどん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 米油 バター ショートニング 小麦粉	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 トマト ねぎ キャベツ きゅうりコーン	889	11.9	33.3	2.7
26	火	牛乳 麦ご飯 わかさぎの南蛮漬け 鶏肉とじゃが芋の旨煮 磯の香あえ	牛乳 わかさぎ とり肉 のり	米 麦 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほうれん草 もやし 白菜	882	15.3	22.2	3.0
27	水	牛乳 タコライス もみなとしめじのスープ 夕焼けゼリー	牛乳 豚肉 チーズ とり肉 卵 寒天	米 押麦 オリーブ油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく セロリー トマト たまねぎ にんじん キャベツ しめじ もみ菜 みかんジュース	866	14.6	24.4	3.1
28	木	牛乳 三色ご飯 芋団子汁 くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 のり	米 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ほうれん草 ごぼう にんじん 大根 ねぎ くだもの	886	14.3	22.3	2.6
29	金	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン オニオンスープ	牛乳 とり肉 クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 バター パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	862	12.7	37.1	4.2

- ★ 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、岩手県、青森県、秋田県、北海道、宮城県。

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	853	15.0	28.8	3.5	388	117	2.8	302	0.48	0.61	39	5.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク