



11月の献立



令和2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	1食分 ¹ (kcal)	たんぱく質 ² (%)	脂質 ³ (%)	塩分 ⁴ (g)
2	月	麦ご飯 牛乳 魚のカレー 竜田揚げ きのご汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん 大根 しいたけ えのきたけ なめこ ねぎ 白菜 小松菜	834	15.6	31.9	2.2
4	水	小豆ご飯 牛乳 浦上そばろ さつま汁	小豆 牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 米油 しらたき 砂糖 こんにゃく さつま芋	ごぼう にんじん もやし 大根 ねぎ	800	12.6	23.0	3.6
5	木	シーフードカレーライス 牛乳 グリーンフレンチサラダ	鶏肉 やりいか えび 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 バター	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ほうれん草 コーン	838	12.0	20.1	3.2
6	金	担々麺 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	みそ 豚肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	中華めん 米油 ごま油 白ごま 粉糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	988	14.8	27.5	4.1
9	月	☆いい歯の日献立☆ 秋のかき揚げ丼 牛乳 乾物のみそ汁	竹輪 牛乳 高野豆腐 わかめ みそ	米 麦 さつま芋 小麦粉 でん粉 砂糖	まいたけ ごぼう たまねぎ にんじん みつば 切干大根 ねぎ	882	11.0	16.2	4.2
10	火	高菜チャーハン 牛乳 太平燕 くだもの	豚肉 削り節 卵 牛乳 かまぼこ うずら卵	米 麦 米油 砂糖 春雨 ごま油	高菜漬 ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 白菜 くだもの	762	15.7	28.7	4.4
11	水	☆練馬産キャベツの献立☆ ガーリックトースト 牛乳 練馬産キャベツのシチュー れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 クリーム まぐろ缶	胚芽パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ粉 セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー れんこん きゅうり	818	14.6	42.1	3.5
12	木	麦ご飯 牛乳 魚のみそチーズ焼き 五目野菜スープ	牛乳 ます みそ チーズ 豚肉	米 麦 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ いら ねぎ	722	18.8	25.4	2.5
13	金	里芋ご飯 牛乳 うの花メンチカツ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 おから 卵 豆腐 みそ	米 砂糖 里芋 ごま 小麦粉 パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん 白菜 小松菜 ねぎ	776	14.6	26.9	3.8
16	月	かつお飯 牛乳 ぐる煮 土佐酢あえ	かつお 牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 砂糖 米油 里芋 こんにゃく	生姜 こねぎ にんじん 大根 干しいたけ ごぼう キャベツ 小松菜	745	17.1	23.3	3.0
19	木	麻婆豆腐丼 牛乳 パンサンスー くだもの	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく 干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ いら キャベツ きゅうり もやし くだもの	881	13.8	22.0	3.0
20	金	押し麦ご飯 牛乳 魚のみそあえ かきたま汁	牛乳 かつお 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 卵	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖 白ごま	生姜 ごぼう さやいんげん 白菜 小松菜 ねぎ	865	17.9	21.8	3.1
24	火	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 切り干し大根の卵焼き けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 卵 豆腐 油揚げ	米 白ごま 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 切干大根 にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう 大根 小松菜	782	16.1	25.5	2.7
25	水	ミルクパン 牛乳 カレークリームグラタン パミセリスープ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 クリーム 脱脂粉乳 チーズ ベーコン	ミルクパン 米油 じゃが芋 バター パミセリ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ粉	831	15.9	34.5	4.2
26	木	麦ご飯 牛乳 いかのかりんとう揚げ かぼちゃ入り豚汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく	生姜 ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	799	16.9	22.8	3.3
27	金	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 ジャーマンサラダ 焼きりんご	鶏肉 鮭 牛乳 クリーム	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 グラニュー糖	セロリー 生姜 にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれん草 きゅうり コーン りんご	879	15.0	30.8	2.6
30	月	五目豆ご飯 牛乳 焼きししゃも かぼちゃ団子汁	大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏肉 みそ	米 砂糖 こんにゃく 白玉粉 米油	ごぼう にんじん 干しいたけ かぼちゃ 白菜 小松菜 ねぎ	818	16.6	25.2	3.2

- ★ 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、宮城県、北海道、山梨県。

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	825	15.2	26.3	3.3	389	123	3.0	287	0.43	0.59	34	6.2
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