



11月の献立



令和3年度 練馬区立旭丘中学校

| 日 | 曜 | 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 | 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 | 月 | ○ | 里芋ご飯 肉じゃがコロック 野菜たっぷりみそ汁 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 米 砂糖 里芋 米油 しらたき じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 | たまねぎ にんじん 白菜 小松菜 ねぎ | 780 | 13.3 | 25.6 | 3.8 |
| 2 | 火 | ○ | チキンカレーライス 白菜サラダ | 鶏肉 牛乳 わかめ | 米 押麦 米油 じゃが芋 米粉 バター はちみつ 白ごま 砂糖 ごま油 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 白菜 きゅうり ねぎ | 804 | 12.4 | 24.6 | 3.0 |
| 4 | 木 | ○ | 焼き肉丼 豆のサラダ ホワイトポンチ | 豚肉 牛乳 大豆 寒天 | 米 米油 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油 カルピス | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ たら 枝豆 コーン きゅうり みかん缶 バインアップル缶 桃缶 | 883 | 13.6 | 25.5 | 2.6 |
| 5 | 金 | ○ | 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 和風ドレッシングサラダ くだもの | ベーコン 鮭 牛乳 チーズ | スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖 | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 パセリ粉 大根 きゅうり 柿 | 800 | 15.7 | 33.9 | 2.4 |
| 8 | 月 | ○ | ☆いい歯の日献立☆ 秋のかき揚げ丼 わかめのみそ汁 くだもの | 竹輪 牛乳 高野豆腐 わかめ みそ | 米 麦 さつまい 小麦粉 片栗粉 砂糖 | まいたけ ごぼう たまねぎ にんじん みつば ねぎ りんご | 879 | 11.5 | 18.2 | 4.2 |
| 9 | 火 | ○ | ご飯 魚の麦みそ焼き 彩りきんぴら かきたま汁 | 牛乳 ホキ みそ 鶏肉 豆腐 卵 | 米 砂糖 白すりごま 麦 米油 じゃが芋 黒ごま ごま油 片栗粉 | ごぼう れんこん にんじん ピーマン 赤ピーマン たまねぎ ほうれん草 ねぎ | 744 | 18.2 | 21.3 | 3.6 |
| 10 | 水 | ○ | ☆練馬産キャベツの献立☆ ミルクパン 練馬産キャベツのシチュー カリカリベーコンのサラダ つぶつぶオレンジゼリー | 牛乳 鶏肉 クリーム ベーコン 寒天 | ミルクパン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖 | セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン レモン オレンジジュース みかん缶 | 813 | 13.9 | 37.7 | 3.2 |
| 11 | 木 | ○ | 青大豆ご飯 八たハタのから揚げ 鶏肉とじゃが芋の旨煮 | 大豆 牛乳 はたはた 鶏肉 | 米 もち米 片栗粉 小麦粉 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ | 828 | 17.0 | 27.0 | 2.7 |
| 12 | 金 | ○ | ガパオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ | 豚肉 鶏肉 大豆 牛乳 桜えび 厚揚げ | 米 押麦 米油 砂糖 春雨 ごま油 | にんにく たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 赤たまねぎ もやし レモン 白菜 えのきたけ こねぎ | 793 | 15.4 | 28.7 | 3.1 |
| 15 | 月 | ○ | 麦ご飯 生揚げのすき焼き風煮 大根の甘酢和え | 牛乳 豚肉 厚揚げ | 米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 | 生姜 にんじん しめじ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり ゆず | 755 | 16.7 | 26.5 | 2.9 |
| 18 | 木 | ○ | 高菜チャーハン 太平燕 さつまいの包み揚げ | 豚肉 削り節 卵 牛乳 かまぼこ とうら卵 いんげん豆 | 米 麦 米油 砂糖 春雨 ごま油 さつまい バター ぎょうぎの皮 | 高菜漬 ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 白菜 レーズン | 835 | 15.6 | 31.1 | 4.2 |
| 19 | 金 | ○ | 田舎うどん 豆腐のあられ揚げ | 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 豆腐 卵 | うどん 米油 里芋 こんにゃく 片栗粉 あられ | にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 練り梅 小松菜 ねぎ | 738 | 16.1 | 27.2 | 3.5 |
| 22 | 月 | ○ | キムタクご飯 キャベツしゅうまい チンゲン菜のスープ | ベーコン 牛乳 豚肉 ひじき 大豆 寒天 鶏肉 卵 | 米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 | にんじん キムチ たくあん ねぎ ごねぎ 生姜 キャベツ たまねぎ しめじ チンゲンサイ | 752 | 16.2 | 33.4 | 3.8 |
| 24 | 水 | ○ | ☆和食の日献立☆ ご飯 手作りふりかけ 切り干し大根の卵焼き 豚汁 | 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ | 米 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 | 生姜 切り干し大根 にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ 大根 大根葉 | 802 | 18.3 | 29.1 | 3.5 |
| 25 | 木 | ○ | カレーミートサンド フレンチサラダ コーンスープ | 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 クリーム | コッペパン 米油 砂糖 バター 小麦粉 | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり セロリー コーン | 766 | 14.8 | 40.4 | 4.0 |
| 26 | 金 | ○ | 押し麦ご飯 鯖のみぞれ煮 辛子醤油和え さつまいのみそ汁 | 牛乳 さば みそ | 米 押麦 砂糖 さつまい 焼きふ | 大根 もやし 小松菜 にんじん たまねぎ 葉ねぎ | 746 | 17.9 | 26.1 | 3.6 |
| 29 | 月 | ○ | ご飯 チキン南蛮 ABCスープ ぶどうゼリー | 牛乳 鶏肉 ベーコン アガー | 米 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 米油 じゃが芋 マカロニ | たまねぎ ビクルス にんじん ピーマン ぶどうジュース | 906 | 13.0 | 30.1 | 2.9 |
| 30 | 火 | ○ | 担々麺 パンサンスー | みそ 豚肉 大豆 牛乳 | 中華めん 米油 ごま油 白ごま 春雨 砂糖 | 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 キャベツ きゅうり | 911 | 15.6 | 29.8 | 4.7 |

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 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、北海道。

| 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 | 808 | 15.2 | 28.6 | 3.4 | 373 | 115 | 3.0 | 238 | 0.35 | 0.50 | 18 | 7.7 |
| 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