



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 こんにやく 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 こんにやく 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 こんにやく 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 とうもろこし いんげん豆	米 麦 米油 砂糖 春雨 ごま油 さつまい バター ぎょうざの皮	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 こんにやく 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 こんにやく 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 ピクルス 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