

# 11月の献立

令和4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	火	○	ご飯 めだいのみそ焼き カリカリ油揚げのサラダ けんちん汁 牛乳かん	牛乳 めだい みそ 油揚げ 厚揚げ 寒天	米 ごま油 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん缶	809	16.5	27.1	4.1
2	水	○	練馬スパゲティ グリーンフレンチサラダ アップルパイ	まぐろ缶 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 パイシート グラニュー糖 バター	にんにく 大根 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご レモン	805	14.1	32.3	3.2
4	金	○	秋のかき揚げ丼 はりはり汁 くだもの	竹輪 牛乳 豚肉	米 麦 さつまい 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨	まいたけ ごぼう たまねぎ にんじん みつば 白菜 水菜 みかん	860	10.0	20.8	3.9
7	月	○	麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 大根の甘酢和え くだもの	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 麦 米油 しらたき 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ にんじん 春菊 大根 きゅうり ゆず りんご	797	15.3	26.5	1.9
8	火	○	高野豆腐のそぼろご飯 二色大学芋 すまし汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 かまぼこ	米 米油 砂糖 さつまい むらさき芋 みずあめ 黒ごま	にんじん たまねぎ 生姜 干しいたけ ねぎ 小松菜	874	12.8	21.5	3.1
9	水	○	☆練馬産キャベツの献立☆ ウイナーピラフ ジュリエンスープ キャベツたっぷりミートローフ	ウイナー 牛乳 豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	米 バター 米油 パン粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ にんじん	822	16.8	40.3	4.3
10	木	○	わかめご飯 肉じゃが 春雨サラダ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 ハム	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	814	14.0	19.6	4.3
11	金	○	しらすチーズトースト スープ煮 ごまだれサラダ つぶつぶオレンジゼリー	しらす干し のり チーズ 牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ 寒天	食パン 米油 じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 ごま油 白すりごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかんジュース みかん缶	762	17.7	39.3	4.8
14	月	○	ご飯 ガイヤーン 海藻サラダ タイ風白菜のスープ	牛乳 鶏肉 海藻 豚肉 厚揚げ	米 はちみつ 米油 砂糖	にんにく 生姜 こねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 白菜 えのきたけ レモン	788	15.7	32.9	2.7
15	火	○	☆☆2年A組リクエスト給食☆☆	豚肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天 乳酸菌飲料	中華めん 米油 バター ワンタンの皮 ごま油 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 ごぼう	804	14.1	29.6	4.8
18	金	○	ハッシュドポークライス フレンチサラダ フルーツポンチ	豚肉 クリーム 牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 ざらめ スイーツこんにゃく	たまねぎ にんにく セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶 桃缶	923	11.1	25.9	2.1
21	月	○	里芋と大根のご飯 魚の竜田揚げ キャベツのみそ汁	鶏肉 牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	米 里芋 砂糖 片栗粉 小麦粉	大根 大根葉 生姜 キャベツ ねぎ	808	16.9	33.9	4.3
22	火	○	シナモントースト マカロニのカレー煮 大根サラダ くだもの	牛乳 鶏肉 豆乳 わかめ まぐろ缶	食パン バター 砂糖 米油 小麦粉 じゃが芋 マカロニ ごま油	にんにく たまねぎ にんじん 大根 トマトピューレ きゅうり りんご	785	12.9	38.2	2.6
24	木	○	中華おこわ カミカミサラダ 中華風コーンスープ くだもの	焼き豚 大豆 牛乳 するめ 鶏肉 豆腐 卵	米 もち米 ごま油 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉	にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 きゅうり たまねぎ コーン パセリ粉 ぶどう	764	15.1	26.5	4.7
25	金	○	押し麦ご飯 れんごんのはさみ揚げ おひたし かきたまみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 油揚げ みそ	米 押し麦 小麦粉 砂糖	れんごん たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし にんじん 葉ねぎ	830	14.8	27.5	3.5
28	月	○	ご飯 ほっけの一夜干し焼き 芋入りサラダ 根菜キムチ汁	牛乳 ほっけ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 さつまい 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋 こんにゃく 白ごま 白すりご	白菜 きゅうり ねぎ にんじん ごぼう しめじ 大根 キムチ	832	16.3	29.1	3.9
29	火	○	麦ご飯 ヤンニョムチキン トックスープ くだもの	牛乳 鶏肉	米 麦 片栗粉 はちみつ 米油 トック ごま油	生姜 にんにく にんじん 大根 ねぎ 白菜 葉ねぎ みかん	829	14.9	25.1	2.2
30	水	○	ご飯 いかと大豆のかりんとう揚げ とびうおのすり身汁	牛乳 いか 大豆 とびうお みそ	米 片栗粉 砂糖 白ごま こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 白菜	792	18.0	21.1	3.7

★ 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	817	14.8	28.6	3.6	355	111	2.6	218	0.34	0.47	23	7.2



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク