

🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿 11月の献立 🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

令和5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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		コンコンチリコンカン ジョア(プレーン) フレンチサラダ	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 ジョア	米 バター 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー 大根 れんこん マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン	741	12.9	20.3	1.9
2	木	○	★★2年生リクエスト給食★★ ご飯 鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ 豚汁 カルピスゼリー	牛乳 とり肉 すりめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天	米 油 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 カルピス	生姜 にんにく 大根 きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	835	18.8	28.6	3.8
6	月	○	油麩丼 仙台味噌の和え物 おくずかけ	卵 牛乳 みそ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 油麩 米油 ごま油 里芋 そうめん・ひやむぎ	たまねぎ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 しめじ ねぎ	795	13.7	26.0	4.0
7	火	○	ちゃんごうどん ちくわの二色揚げ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 青のり 竹輪	うどん ごま油 油 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん 大根 しめじ えのきたけ キャベツ ねぎ 大根(葉)	737	16.2	30.5	3.4
8	水	○	★練馬産キャベツの献立★ ご飯 練馬キャベツのメンチカツ オニオンスー プ 三色野菜の和風ドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 豆乳 卵 ベーコン	米 押麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖 米油	たまねぎ キャベツ にんじん 大根 きゅうり	803	12.1	31.4	2.6
9	木	○	ご飯 魚の紅葉焼き きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	牛乳 さめチーズ 豚肉 油揚げ みそ	米 マヨネーズ(エッグフリー) ごま油 しらたき 砂糖 白ごま じゃが芋	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ 小松菜	771	18.2	29.3	3.5
10	金	○	ジャンバラヤ ポテトオムレツ アップルドレッシングサラダ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 卵	米 バター 米油 豆乳バター じゃが芋 砂糖	にんにく セロリー ピーマン りんご 赤ピーマン たまねぎ コーン パセリ粉 キャベツ きゅうり マッシュルーム	738	14.0	34.3	3.2
13	月	○	ミートドッグ フレンチサラダ ヌードルスープ	豚ひき肉 蒸し大豆 チーズ 牛乳 とり肉	コッペパン 米油 砂糖 小麦粉 パスタ	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン にんじん 小松菜	747	18.8	39.6	3.9
14	火	○	青大豆ご飯 けんちん汁 アジのフライごまケチャソース	大豆 牛乳 あじ 豆腐 油揚げ	米 もち米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 白ごま 白すりごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	771	16.4	28.4	3.1
17	金	○	もち麦ご飯 豚肉と里芋の炒め煮 じゃこの和風サラダ くだもの	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 もち麦 米油 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 大根 白菜 もやし 小松菜 柿	753	14.0	26.5	2.0
20	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 二色大学芋 すまし汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 かまぼこ	米 米油 砂糖 さつま芋 むらさき芋 油 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	844	13.1	21.6	3.0
21	火	○	ご飯 れんこんのはさみ揚げ おひたし どさんこ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ	米 小麦粉 油 米油 じゃが芋 バター	れんこん たまねぎ 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん にんにく 生姜 キャベツ コーン	799	14.4	26.1	3.9
22	水	○	ご飯 鯖のみぞれ煮 実だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく 里芋	生姜 大根 こねぎ ごぼう にんじん かぶ 白菜 かぶ(葉) りんご	744	17.4	30.1	2.8
24	金	○	担々麺 バンサンスー	みそ 豚ひき肉 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	834	16.1	33.3	4.7
27	月	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ ABCスープ スイートポテト	牛乳 いか ベーコン とり肉 豆乳 卵 クリーム	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋 マカロニ さつま芋 グラニュー糖 バター	生姜 にんじん たまねぎ ピーマン	969	14.1	23.4	2.5
28	火	○	シナモントースト 秋の香りシチュー 大根サラダ	牛乳 とり肉 豆乳 クリーム わかめ	食パン 豆乳バター 砂糖 米油 さつま芋 バター 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん かぶ しめじ パセリ粉 大根	736	13.2	39.3	3.4
29	水	○	ポークカレーライス パリパリサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ ワンタンの皮 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ごぼう	893	11.4	30.1	3.1
30	木	○	ご飯 鮭の洋風西京焼き チンゲン菜のスープ 黒みつ寒天	牛乳 鮭 みそ チーズ とり肉 卵 寒天 きな粉	米 マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 片栗粉 ごま油 黒蜜 バター	パセリ粉 たまねぎ しめじ チンゲンサイ	776	19.6	25.6	2.8

- ★ 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、宮城県、山形県、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	794	15.2	29.0	3.2	378	108	2.8	219	0.31	0.47	19	6.8



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク