



# 11月 献立表



練馬区立豊玉中学校

平成28年

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 身体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	火	牛乳	こぎつねごはん むらくも汁 白身魚の野菜あんかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 卵 だし昆布 かつお節	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油	人参 小松菜 玉葱 ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 白菜 ぶなしめじ 大根	771 35.9	
2	水	牛乳	豚肉と青菜の炒飯 塩ナムル ビーフンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏ガラ	米 大麦 ビーフン 砂糖 米油 ごま油	小松菜 人参 青梗菜 生姜 ねぎ 筍水煮 干し椎茸 もやし きゅうり	778 24.5	
3	木		文化の日					
4	金	牛乳	麦ごはん 魚の梅肉焼き おかか和え 豚汁	牛乳 ブリ 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油	人参 小松菜 梅干し もやし ごぼう 大根 ねぎ	799 34.6	
7	月	牛乳	茶飯 おでん 磯香和え	牛乳 昆布 のり うずら卵 さつま揚げ つみれ かつお節	米 じゃがいも ちくわぶ こんにゃく	人参 ほうれん草 大根 もやし	782 29.1	
8	火	牛乳	麦ごはん 魚のごまみそ焼き さつまいもと昆布の煮物 吉野汁	牛乳 昆布 イナダ 油揚げ 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	米 大麦 さつまいも 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	人参 小松菜 白菜 ねぎ	818 31.8	
9	水	牛乳	ごはん ししゃものピリ辛焼き 青のり粉ふき芋 おから団子汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 おから だし昆布 かつお節	米 砂糖 じゃがいも 白玉粉 米油	人参 小松菜 生姜 ねぎ 大根 えのきたけ	787 29.3	
10	木	牛乳	炒めそば五目あんかけ 華風大根 杏仁豆腐ゼリー	牛乳 寒天 豚肉 エビ イカ	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 青梗菜 キャベツ 筍水煮 干し椎茸 ねぎ きゅうり 大根 桃缶	782 34.3	
11	金	牛乳	ごはん イカのカリント揚げ からし和え みそ汁	牛乳 イカ 油揚げ かつお節 みそ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	人参 小松菜 生姜 もやし きゅうり 玉葱 キャベツ	810 32.5	
14	月	牛乳	じゃこ菜飯 エビ入り卵焼き 五目スープ	牛乳 ちりめんじゃこ エビ 卵 豚肉 豆腐 鶏ガラ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米油	大根葉 人参 小松菜 ねぎ グリンピース 生姜 玉葱 えのきたけ	777 31.4	
15	火	牛乳	ごはん つくねのあんかけ わかめ入りお浸し みそ汁	牛乳 わかめ 鶏肉 凍り豆腐 卵 豆腐 油揚げ かつお節	米 パン粉 片栗粉 米油	小松菜 人参 ねぎ 生姜 ごぼう キャベツ なめこ もやし	781 35.2	
16	水	牛乳	キャベツと揚げのみそ炒め丼 もやしとわかめのスープ	牛乳 わかめ 豚肉 厚揚げ 鶏ガラ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 筍水煮 キャベツ もやし ぶなしめじ	777 28.1	
17	木	牛乳	ごはん 魚の塩焼き ごま和え けんちん汁	牛乳 サケ 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 昆布 みそ	米 砂糖 里芋 こんにゃく ごま	ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	750 36.6	
18	金	牛乳	フレンチトースト かぶと豆のスープ キャベツサラダ	牛乳 クリーム 卵 ウィンナー いんげん豆 豚骨	食パン 砂糖 じゃがいも バター 米油	人参 かぶ葉 小松菜 にんにく 玉葱 かぶ キャベツ もやし	760 23.7	
21	月	牛乳	ごはん サバのみそ煮 煮浸し すまし汁	牛乳 サバ 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお節 昆布 みそ	米 砂糖 こんにゃく	小松菜 人参 大根葉 生姜 キャベツ 大根 ねぎ	761 33.6	
22	火	牛乳	ガーリックトースト チリビーンズ コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 豚骨	食パン じゃがいも 砂糖 バター 米油	パセリ 人参 トマト水煮 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶	779 27.1	
23	水		勤労感謝の日					
24	木	牛乳	大豆入りわかめごはん みそ汁 鶏肉の和風ソテー しらす和え	牛乳 わかめ しらす 大豆 鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	米 砂糖 こんにゃく	ほうれん草 人参 にんにく レモン果汁 もやし 玉葱 白菜	776 36.8	
25	金	牛乳	豚キムチ丼 トック入りスープ	牛乳 わかめ 豚肉 鶏ガラ	米 大麦 砂糖 片栗粉 トックもち 米油 ごま油 ごま	ニラ 人参 青梗菜 にんにく 玉葱 ねぎ 白菜キムチ えのきたけ	802 33.4	
28	月	牛乳	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ さつまいもの天ぷら	牛乳 わかめ 青のり 油揚げ ちくわ 卵 かつお節	うどん 片栗粉 薄力粉 さつまいも 米油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ もやし ねぎ 生姜	775 26.8	
29	火	牛乳	麦ごはん 五目卵焼き 呉汁 果物	牛乳 ひじき 卵 鶏肉 大豆 油揚げ かつお節 みそ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 米油	人参 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 温州みかん	822 31.7	
30	水	牛乳	ポークカレーライス じゃこ入り昆布サラダ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ 豚肉 豚骨	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター ごま油 ごま	人参 トマト水煮 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 りんご 大根	895 25.8	

★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	789	31.1	25.8%(22.6g)	366	3.1	297	0.46	0.60	33	5.4	3.2
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

