



11月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 27 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
					魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・イモ類・砂糖	油脂		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月		麦ご飯 ★豚肉の生姜焼き ごまだれ和え みそけんちん汁	1A、2B、2C、 2D、3Cリクエスト給食です	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 そうだがつお節 米みそ	牛乳 くわかめ ほしひじき 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが りんご 玉葱 キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 こんにゃく さといも	ねりごま ごま油 こめ油	815 36.9	
3	火	文化の日										
4	水		★中華風おこわ 春雨サラダ 中華風コンスープ	もち米を入れて、もちもちに仕上げます	豚肉 青大豆 鶏ガラ 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	だいこん 干し椎茸 キャベツ 玉葱 とうもろこし缶詰 ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 もち米 こんにゃく はるさめ 三温糖 かたくり粉	こめ油	813 29.9	
5	木	マラソン大会										
6	金		アップルトースト フレンチサラダ ★秋の味覚シチュー	きのこ、里芋、さつまいも秋の味覚満載です	ボンレスハム 鶏肉 鶏ガラ	牛乳 クリーム	フロッキー にんじん ほうれんそう	りんご缶詰 キャベツ にんにく しょうが 玉葱 だいこん ほんしめじ まいたけ えのきたけ	胚芽パン 三温糖 グラニュー糖 さといも さつまいも 薄力粉	マーガリン こめ油	840 27.6	
9	月		《いい歯の日行事食》 ご飯 肉じゃが ★小魚のから揚げ キャベツと竹輪のごま和え	カルシウムが豊富な「ちか」という名の小魚です	焼き竹輪 豚肉 さつま揚げ そうだがつお節	牛乳 ちか	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ 玉葱 えだまめ(冷凍)	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	こめ油 白ごま	815 31.0	
10	火		ポークカレー パプリカ入りサラダ ★パインゼリー	果肉のバインが入ります	豚肉 鶏ガラ 豚骨	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉葱 にんにく しょうが りんご 黄ピーマン キャベツ りょくとうもやし バイン ジュース バイン缶詰	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖	こめ油	912 25.5	
11	水		★ジャージャー麺 里芋の煮ころがし 青梗菜のスープ	1年生～3年生 全クラスのリクエスト給食です	鶏ガラ 豚肉 白いんげん 八丁みそ 妻みそ テンメンジャン そうだがつお節 木綿豆腐	牛乳	にんじん ごまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉葱 だいこん りょくとうもやし セロリ	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さといも こんにゃく	こめ油	806 32.4	
12	木		五穀ごはん ★千草焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁	1A、1E、2D、 3C、3Eリクエスト給食です	たまご 鶏肉 大豆 豚肉 さつま揚げ そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 煮干し	にんじん にら ごまつな	玉葱 えのきたけ ごぼう だいこん はくさい	水稲穀粒 黒米 赤米 米粒麦 きび 三温糖 こんにゃく	こめ油	819 35.6	
13	金		ご飯 鶏肉のトマト煮込み ★きのこもやしのソテー キャベツのスープ	エリンギ、しめじ、ベーコンが入ります	鶏肉 鶏ガラ ベーコン 豚肉	牛乳	トマト缶 ごまつな にんじん	にんにく 玉葱 とうもろこし 缶詰 りょくとうもやし エリンギ ほんしめじ セロリ キャベツ	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 三温糖	こめ油	825 31.7	
16	月		ご飯 生揚げの肉みそかけ キャベツと人参の甘酢和え ★むらくも汁	卵、豚肉、豆腐、野菜のすまし汁です	生揚げ 鶏肉 米みそ 豚肉 そうだがつお節 木綿豆腐 たまご	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	玉葱 キャベツ ねぎ だいこん	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖	こめ油	805 33.6	
17	火		チーズコーントースト バジルサラダ ★チリコンカン	豆とひき肉をトマトベースで煮込んだメキシコ料理です	ボンレスハム まぐろ缶詰 ベーコン 豚肉 鶏ガラ 大豆 金時豆	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな 青ピーマン トマトピューレ	とうもろこし缶詰 玉葱 キャベツ にんにく セロリ	胚芽パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉	マーガリン マヨネーズ こめ油 有塩バター	891 35.4	
18	水		さつまいもご飯 ★れんこん入りつくね コーンと小松菜の炒め物 玉葱と生揚げのみそ汁	れんこんは11月から2月が旬の食材です	鶏肉 豚肉 押し豆腐 米みそ たまご ベーコン 生揚げ そうだがつお節 米みそ	牛乳 ほしひじき 煮干し	にんじん ごまつな ほうれんそう	れんこん ねぎ キャベツ とうもろこし缶詰 りょくとうもやし 玉葱 ごぼう	水稲穀粒 米粒麦 さつまいも かたくり粉 三温糖	こめ油	786 33.7	
19	木	定期考査給食なし										
20	金		ご飯 ホキのカレー揚げ お浸し ★呉汁	みじん切りにした大豆が入った宮崎県郷土料理です	ホキ たまご そうだがつお節 鶏肉 油揚げ 大豆 米みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ りょくとうもやし ごぼう だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	こめ油	795 36.1	
23	月	勤労感謝の日										
24	火		キムチチャーハン ひじきとツナのサラダ ★ワンタンスープ	ワンタンの皮1枚1枚に肉種を包みます	豚肉 まぐろ缶詰 鶏ガラ 豚骨 豚肉	牛乳 ほしひじき	にんじん 青ピーマン ごまつな にら	しょうが にんにく ねぎ キムチ漬け キャベツ はくさい 「ラックマゲ」もやし	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 ワンタンの皮	こめ油	809 29.7	
25	水		ご飯 ★ハムとほうれん草のキッシュ オニオンドレッシングサラダ 洋風スープ	卵とクリームを使って作るフランスの郷土料理食です	ボンレスハム 大豆 たまご 豚肉 豚骨	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれんそう フロッキー	玉葱 キャベツ だいこん	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 じゃがいも	こめ油	802 31.8	
26	木		《練馬キャベツの日》 ご飯 ナムル ★回鍋肉 さつまいものバター醤油焼き	新鮮な練馬キャベツをたっぷり使います	生揚げ 豚肉 鶏ガラ 米みそ テンメンジャン	牛乳	ごまつな にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	りょくとうもやし えだまめ(冷凍) ねぎ にんにく しょうが キャベツ 干し椎茸 だいこん	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 さつまいも	こめ油 ごま油 有塩バター	815 28.2	
27	金		きのこご飯 ★鮭のゆうあん焼き 筑前煮 かぼちゃのみそ汁	ゆずが入った調味料に漬け込んで焼きます	油揚げ しろさけ 鶏肉 そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 煮干し	こねぎ にんじん かぼちゃ ごまつな	えのきたけ エリンギ ほんしめじ ゆず ごぼう えだまめ(冷凍) だいこん 玉葱	水稲穀粒 米粒麦 こんにゃく 三温糖	こめ油	801 40.4	
30	月		ご飯 じゃがいものそぼろ炒め 野菜とじゃこのおかか和え ★すき焼き風煮物	豚肉と焼き豆腐でおいしく作ります	大豆 豚肉 かつお節 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	青ピーマン にんじん しゆんぎく	玉葱 キャベツ はくさい ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも 三温糖 しらたき	こめ油	815 36.5	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。