



# 11月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 29 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について (★リクエスト)	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・豆制品 1群	牛乳・小魚 海藻 2群	緑黄色 野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	穀類・いも類 砂糖 5群	油脂 6群	
1	水		《十三夜》 ごはん じゃこふりかけ 白菜の塩昆布あえ 筑前煮 黒蜜だんご	十三夜にちなみ、 豆、粟を取り入れた 献立です	粉かつお 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん 白菜 きゅうり ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 えだ豆	精白米 黒砂糖 三温糖 里芋 こんにやく	こめ油 栗甘露煮	811 28.0	
2	木		ターメリックライス ★キーマカレー 海藻サラダ くだもの(柿)	ひき肉を使った カレーで、鶏ひき 肉を使います	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ わかめ 茎わかめ	にんじん トマト缶	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー コーン キャベツ もやし 柿	精白米 米粉 三温糖	こめ油	842 31.7
3	金		<b>文化の日</b>								
6	月		キムチチャーハン 小松菜とひじきのナムル ★トック入りスープ	野菜スープに韓国 もちのトックを入れ ます	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	ピーマン 小松菜 こねぎ にんじん	ねぎ 白菜キムチ 大豆もやし にんにく 大根 白菜	精白米 大麦 三温糖 トック(韓国もち)	こめ油 ごま油 白ごま	811 26.7
7	火		<b>マラソン大会 給食なし</b>								
8	水		《いい歯の日》 ごはん いかのねぎみそ焼き 揚げごぼうの甘辛だれ☆ 吉野汁	かみ応えのある食 材を使い、2A・3C のリクエストを取り 入れました	いか みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根	精白米 片栗粉 じゃが芋 三温糖 くず粉	大豆油 (揚げ油)	800 33.6
9	木		アップルシナモンサンド グリーンサラダ ★秋野菜のシチュー	里芋、さつまい、 エリンギなどを 使います	ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	チンゲン菜 ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ エリンギ りんご缶	黒砂糖食パン 米粉 グラニュー糖 三温糖 里芋 さつまい	マーガリン こめ油	849 28.5
10	金		《70周年お祝い給食》 赤飯 鶏の照り焼き☆ エビフライ おひたし すまし汁	お祝いにお赤飯や エビフライ、リクエ ストの献立です	あずき えび 鶏肉 豆腐 なた	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 水菜	もやし ねぎ	精白米 もち米 パン粉 米粉 三温糖 片栗粉	大豆油 (揚げ油) 黒ごま	833 34.3
11	土		《お弁当給食》 豚丼 きんぴらごぼう	周年行事の日程に 合わせ、弁当箱に 詰めて提供します	豚肉	ジョア (いちご味)	にんじん いんげん	しょうが 玉ねぎ ごぼう 紅しょうが	精白米 大麦 三温糖	こめ油	805 26.4
13	月		麦ごはん 豆腐の五目炒め ★パリパリサラダ☆ くだもの(みかん)	揚げたワンタンをトッ ピングしたサラダ、 全クラス副菜1位の メニューです	鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 赤ピーマン	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり たけのこ 黄ピーマン みかん	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 はちみつ ワンタンの皮 大豆油(揚げ油)	こめ油 ごま油	832 30.7
14	火		ごはん ★ハリハリ漬け いなだの煮付け じゃが芋のそぼろ炒め みそ汁	切干大根を使った しょうゆ漬けです	豚肉 凍り豆腐 いなだ みそ	牛乳 刻みこんぶ	にんじん ピーマン ほうれん草	切干大根 しょうが 白菜 えのき	精白米 三温糖	こめ油	842 34.0
15	水		<b>定期考査給食なし</b>								
16	木		<b>定期考査給食なし</b>								
17	金		ツナカレーピラフ ★きのこのキッシュ風 ジュリエンスープ	カップにキッシュの たまご生地を流し焼 きます	ツナ ハム 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 たまご	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン しめじ セロリー エリンギ キャベツ	精白米 大麦	こめ油 バター	821 31.5
20	月		ごはん ★豆腐ハンバーグおろしソース☆ 野菜のソテー みそ汁	和風のおろしソー スをかけて仕上げ ます	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 もやし	精白米 パン粉 三温糖 さつまい	こめ油 バター	840 33.2
21	火		スパゲティナポリタン ★焼きチーズポテト かぶとベーコンのスープ	マッシュポテトに チーズをのせて 焼きます	ウィンナー 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぶ トマトピューレ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ かぶ	スパゲティ 三温糖	こめ油 バター	860 31.3
22	水		《練馬産キャベツ斉使用の日》 麦ごはん ★ホイコーロー 広東スープ りんごゼリー☆	練馬産キャベツを たっぷり使います	みそ 豚肉 テンメンジャン	牛乳 アガー	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ きくらげ 白菜 たけのこ りんごジュース りんご缶	精白米 大麦 砂糖 片栗粉	こめ油 ごま油	803 30.4
23	木		<b>勤労感謝の日</b>								
24	金		《いい日本食(和食の日)》 きのこごはん ★白身魚の紅葉焼き キャベツのおかかあえ 沢煮椀	すりおろした人参 などを使った紅葉 色のソースを魚に かけて焼きます	鶏肉 凍り豆腐 ホキ 油揚げ 竹輪 かつお節 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン ほうれん草 みつば	えのき まいたけ しいたけ キャベツ もやし 大根 干し椎茸	精白米 もち米 三温糖	こめ油 マヨネーズ (卵不使用)	790 38.4
27	月		ジャージャー麺☆ 白菜のスープ ★夕焼けゼリー	オレンジジュースと 人参を使った夕焼 け色のゼリーです	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 みそ テンメンジャン	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく しょうが きゅうり たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし オレンジジュース	中華麺 砂糖 片栗粉	こめ油 ごま油	847 36.0
28	火		★あぶたま丼 大学芋 なめこ汁	油揚げと野菜を 甘辛く煮てたまご でとじます	油揚げ かまぼこ みそ たまご 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ みつば	玉ねぎ 干し椎茸 なめこ	精白米 砂糖 さつまい 水あめ	大豆油 (揚げ油)	887 27.8
29	水		★チリチーズドッグ マスタードサラダ ポトフ	スパイシーなミート ソースをパンには さんで焼きます	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト缶 赤ピーマン にんじん	白菜 きゅうり キャベツ コーン にんにく セロリー 玉ねぎ	コッペパン 三温糖 はちみつ じゃが芋	こめ油	831 36.7
30	木		ごはん のりの佃煮 わかさぎのから揚げ 里芋の煮ころがし ★呉汁	すりつぶした大豆を 入れたみそ汁で、 日本各地に伝わる 郷土料理です	さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 焼きのり わかさぎ	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ごぼう れんこん 大根 ねぎ	精白米 三温糖 片栗粉 里芋	大豆油 (揚げ油)	796 29.8

※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。

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	828	31.6	23.8	376	2.9	311	0.47	0.59	42	6.4	3.4
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0