



11月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 30 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について (★リクエスト給食であがった献立)	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	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・も類 砂糖	油脂		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	牛乳	他人井 ブロッコリーのごま醤油和え ★きなこ豆	揚げた大豆にきなこ砂糖をまぶします	豚かた肉 たまご 大豆 板なしかまぼこ きな粉 だし：かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 干し椎茸 グリーンピース	精白米 三温糖 つきこんにやく 上白糖 じゃがいも かたくり粉	白ごま 米油 大豆油	875 35.2	
2	金	牛乳	麦ご飯 キャベツサラダ レンコンバーグ おろしソース☆ コーンポタージュ☆	ハンバーグは主業部門1位、コーンポタージュは汁物部門1位のリクエストです	豚ひき肉 鶏ムネひき肉 押し豆腐 大豆 白いんげん だし：鶏ガラ	牛乳 乾燥わかめ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん こねぎ	玉葱 れんこん だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖 上白糖 米粉	米油 有塩バター	890 32.4	
5	月	牛乳	ジャージャー麺☆ 大根のピリ辛漬け 果物(柿)	全クラス集計数 主食部門2位のリクエストです	豚ひき肉 鶏ムネひき肉 白いんげん みみそ 甜麺醤 だし：豚骨	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 大根 りよくとうもやし きゅうり 柿	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉	米油 ラー油 ごま油 白ごま	826 34.4	
6	火	マラソン大会 給食なし										
7	水	牛乳	★豚キムチ丼 ナムル わかめスープ	アレルゲンフリーのキムチを使用します	豚かた肉 みみそ 鶏ムネ肉 絹ごし豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳 乾燥わかめ	にんじん こねぎ こまつな	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 りよくとうもやし きゅうり 白菜(キムチ漬け) ねぎ えのきたけ	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	775 28.7	
8	木	牛乳	【いい歯の日】 大豆とじゃこのご飯 ごぼう入りつくね 五目汁 さつまいものカリカリサラダ	いい歯の日にちなみカルシウムが多い食材と噛みごたえがある食材を使用しています	大豆 豚ひき肉 たまご 鶏ムネひき肉 生揚げ だし：かつお節	牛乳 ほしひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう 玉葱 しょうが キャベツ はくさい ぶなしめじ だいこん	精白米 おおむぎ かたくり粉 上白糖 さつまいも	米油 ごま油 大豆油	864 31.2	
9	金	牛乳	麦ご飯 ★さんまの生姜煮 からし和え 大根のみそ汁	朝から骨が柔らかくなるまで煮ます	さんま 凍り豆腐 大豆 みみそ だし：かつお節	牛乳 乾燥わかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ はくさい だいこん 玉葱	精白米 押麦 三温糖		799 28.8	
12	月	牛乳	★二色サンド 白菜サラダ ポークビーンズ	黒砂糖食パンにマーガリン・食パンにマーメイドを挟みます	ポークハム 豚モモ肉 大豆 金時豆 ウィンナー だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん トマトピューレ	マーメイド ほくさい とうもろこし缶詰 玉葱 にんにく	食パン 黒砂糖食パン 三温糖 じゃがいも	マーガリン 米油	791 27.8	
13	火	牛乳	★五目炊き込みご飯 ししゃものみりん焼き イワシのつみれ汁 果物(みかん)	豚肉、しらたき、れんこん、にんじん、大豆を入れて作ります	豚かた肉 大豆 まいわし みみそ だし：かつお節	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	れんこん しょうが ごぼう だいこん みかん ねぎ	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 さといも かたくり粉	米油	788 32.1	
14	水	定期考査 給食なし										
15	木	定期考査 給食なし										
16	金	牛乳	チキンライス きのこ入りミートオムレツ ★ジュリエヌスープ	千切り野菜を入れたスープです	鶏モモ肉 豚ひき肉 鶏ムネひき肉 たまご だし：鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ	トマトジュース にんじん	玉葱 マッシュルーム グリーンピース ぶなしめじ キャベツ セロリー	精白米 おおむぎ 三温糖	米油 マヨネーズ	833 32.8	
19	月	牛乳	【食育の日・北海道】 ごはん ★スープカレー チキンソテー シーズーサラダ☆	北海道発祥のスープカレーと副業部門第3位のシーズーサラダです	鶏ムネ肉 鶏モモ肉 だし：鶏ガラ	牛乳 ハルメザンチーズ	西洋かぼちゃ トマト缶 こまつな	にんにく しょうが 玉葱 セロリー ぶなしめじ キャベツ とうもろこし缶詰	精白米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 上白糖 食パン	米油	818 30.2	
20	火	牛乳	麦ご飯 ★手作りなめたけ 肉じゃが みそドレッシングサラダ	えのきたけと細切り昆布を、しょうゆ、みりん、で煮て作ります	豚かた肉 凍り豆腐 みみそ	牛乳 日高細切昆布 だし：昆布	にんじん さやいんげん こまつな	えのきたけ 玉葱 キャベツ しょうが	精白米 上白糖 しらたき じゃがいも 三温糖	米油	802 26.2	
21	水	牛乳	《練馬キャベツ斉使用の日》 チーズコーントースト ★練馬キャベツのポトフ ツナサラダ	練馬キャベツをたっぷり使います	ポークハム 豚かた肉 ウィンナー まぐろ缶詰 だし：鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな	とうもろこし缶詰 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	食パン 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ 米ぬか油	785 33.9	
22	木	牛乳	【和食の日】 きのこご飯 魚のもみじおろしがけ 沢煮椀 ★さつまいも団子	蒸してつぶしたさつまいもと白玉粉を混ぜて、ゴマをまぶして揚げます	鶏ムネ肉 凍り豆腐 ホキ 豚モモ肉 だし：かつお節	牛乳 だし：昆布	にんじん	えのきたけ まいたけ 生椎茸 だいこん 干し椎茸	精白米 もち米 さつまいも 上白糖 白玉粉	米油 白ごま	840 33.1	
26	月	牛乳	わかめご飯 ★擬製豆腐 おかか和え 豚汁	豆腐、野菜がたくさん入った卵焼きです	押し豆腐 たまご かつお節 豚ばら 絹ごし豆腐 みみそ油揚げ だし：かつお節	牛乳 わかめご飯の素	にんじん さやいんげん こまつな	干し椎茸 りよくとうもやし はくさい ごぼう ねぎ だいこん えのきたけ	精白米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも	米油	819 31.5	
27	火	牛乳	★回鍋肉丼 にらともやしのスープ みかん杏仁	緑と赤のピーマンを使い、彩りよく仕上げます	豚かた肉 みみそ 鶏ムネ肉 甜麺醤 だし：豚骨	牛乳 青ピーマン 赤ピーマン	にんじん にら 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ りよくとうもやし 温州蜜柑缶詰	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 上白糖	米油 ごま油	822 30.8	
28	水	牛乳	スパゲティナポリタン ★焼きチーズポテト 野菜スープ	蒸してつぶしたじゃがいもと白インゲン豆を混ぜ、チーズをのせ焼きます	ウィンナー 鶏モモ肉 白いんげん ベーコン だし：鶏ガラ	牛乳 サラダチーズ ピザチーズ	にんじん 青ピーマン トマトピューレ	玉葱 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 じゃがいも	米油 有塩バター	857 31.1	
29	木	牛乳	麦ご飯 鶏の唐揚げ☆ おろし和え かぼちゃのみそ汁	全クラス集計数 主業部門第2位のリクエストです	鶏モモ肉 生揚げ みみそ だし：かつお節	牛乳	こまつな にんじん 西洋かぼちゃ	しょうが にんにく えのきたけ りよくとうもやし だいこん 玉葱	精白米 おおむぎ かたくり粉 米粉	大豆油	814 30.1	
30	金	牛乳	麦ご飯 ★さばのサクサク揚げ 和風サラダ さつまいも汁	揚げたさばに炒った白ごまパン粉をまぶします	さば 絹ごし豆腐 みみそ だし：かつお節	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 さつまいも パン粉 三温糖 こんにやく	大豆油 白ごま 米油	869 31.8	

※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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	826	31.2	25.2	373	2.9	298	0.50	0.62	45	6.5	3.0
学校給食摂取基準	830	30(27-41)	18.4-27.6	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5