令和5年　11月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	カレーライス　わかめサラダ 果物(りんご)　月初めはカレーの日	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ コーン レモン りんご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	823	12.3	25.5	2.8
			2日（木）　マラソン大会のため給食はありません										
6	月	○	まいたけご飯 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 もやしのごま酢和え	とり肉 油揚げ 豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	まいたけ たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	686	17.7	31.1	2.6
7	火	○	ジャンバラヤ カリカリポテト入りツナサラダ ABCスープ　給1★2C・2Eリクエスト	とり肉 ソーセージ まぐろ缶 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ コーン キャベツ レモン	米 大麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マーガリン 米ぬか油 大豆油	714	14.7	36.4	2.8
8	水	○	回鍋肉丼　大豆もやしのナムル フルーツカクテル　練馬区提供ねり丸キャベツ使用日	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし みかん缶 パインアップル缶　桃缶 洋なし缶	米 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	829	14.1	23.2	2.7
9	木	○	かてめし　焼きししゃも かみかみサラダ 季節のすまし汁　いい歯の日	油揚げ 高野豆腐 さきいか 豆腐 かまぼこ	刻み昆布 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん みつば	ごぼう きゅうり 大根 もやし 干ししいたけ	米 大麦 砂糖	米ぬか油	651	17.6	29.7	3.2
10	金	○	ご飯　鶏肉とコーンのあげ煮 かきたま汁	とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 米ぬか油	799	15.4	25.9	2.3
			１３日（月）、１４日（火）　期末考査のため給食はありません										
15	水	○	みそラーメン　大学芋	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン	中華めん さつま芋 砂糖 みずあめ	米ぬか油 ラード ごま油 油 黒ごま	802	13.9	30.2	3.8
16	木	○	ご飯　いわしのかば焼き 大根サラダ ちゃんこ風汁	いわし まぐろ缶 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 白ごま	816	17.1	32.9	2.8
17	金	○	高菜飯 中華風たまご焼き甘酢あん きくらげ入りスープ	豚ひき肉 卵 豚肉	牛乳	高菜漬 にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 切干大根 干ししいたけ にんにく コーン きくらげ えのきたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油 米ぬか油	755	17.0	33.9	2.9
20	月	○	黒砂糖パン りんごドレッシングサラダ 鶏肉ときのこのクリーム煮	とり肉 ベーコン	牛乳 クリーム	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ りんご しめじ マッシュルーム	黒砂糖パン 砂糖 さつま芋 小麦粉	米ぬか油 バター 米油	751	14.8	34.8	3.1
21	火	○	ご飯　生揚げと里芋のうま煮 梅のり和え 手作りなめたけ	とり肉 厚揚げ	牛乳 のり 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 大根 干ししいたけ たけのこ キャベツ もやし 練り梅 えのきたけ	米 大麦 里芋 砂糖	米ぬか油 ごま油	711	15.5	25.9	2.0
22	水	○	ご飯　ｷｬﾍﾞﾂたっぷりﾐｰﾄﾛｰﾌ マスタードサラダ ジュリエンヌスープ	豚ひき肉 卵 ベーコン 鶏もも	牛乳	にんじん	キャベツ コーン グリンピース きゅうり たまねぎ	米 大麦 パン粉 はちみつ	米ぬか油	742	15.7	30.3	2.7
24	金	○	ご飯　さばのみそ煮 おろし和え 吉野汁	さば みそ とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 ねぎ えのきたけ もやし 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉	米ぬか油	777	18.2	29.9	3.0
27	月	○	ご飯　鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽかけ キャベツのおかか和え 根菜のごま汁	とり肉 かつお節 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ りんご キャベツ もやし 大根 れんこん	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 白ごま 白すりごま	754	17.6	31.9	2.6
28	火	○	シナモントースト マセドアンサラダ チキンビーンズ	とり肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	大根 きゅうり コーン にんにく たまねぎ	食パン グラニュー糖 さつま芋 砂糖 じゃが芋	マーガリン 米ぬか油	757	15.5	41.8	2.8
29	水	○	ご飯　魚の西京焼き 豚肉と切干大根の炒め煮 さつま汁	シルバー みそ 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 切干大根 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋	米ぬか油 ごま	775	18.1	25.1	3.2
30	木	○	チャーハン 小松菜とひじきのナムル 肉団子入りスープ	豚肉 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 ひじき	ピーマン 小松菜 にんじん	干ししいたけ ねぎ キャベツ にんにく 生姜 白菜 きくらげ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米ぬか油 白ごま	762	15.0	34.1	2.6

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数17回

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	759	15.8	30.7	2.8	359	105	2.9	251	0.33	0.50	18	7.4

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。