11月 献　立　表

平成30年度　練馬区立開進第一中学校

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 体の調子を整える	エネルギー（Kcal）	タンパク質（g）
1	木	○	チャプチェ丼　白菜スープ	豚ばら肉 みそ ベーコン	米 春雨(乾) 砂糖 でん粉 ごま油 いりごま(白)	人参 にら しょうが にんにく 大根 れんこん キャベツ 白菜 とうもろこし(冷凍)	837	23.5
2	金	○	ピザトーストサンド かぼちゃのクリーム煮 りんご	ベーコン 鶏肉小間 豆乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 ひまわり油	ピーマン 人参 かぼちゃ 玉葱 セロリ りんご	803	30.7
5	月	○	ご飯　ひじきのふりかけ　芋煮 大根の和風サラダ	豚小間 豚ばら肉 ツナ 芽ひじき わかめ(乾燥)	米 砂糖 さといも じゃがいも いりごま(白) 板こんにゃく 米油	人参 ねぎ 大根 まいたけ キャベツ	782	26.1
6	火	○	ご飯　ゴロゴロれんこんハンバーグ 枝豆のサラダ　お芋と揚げの味噌汁	豚ひき肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 芽ひじき	米 パン粉(生) 砂糖 でん粉 じゃがいも	人参 ブロッコリー ねぎ 玉葱 れんこん にんにく しょうが 枝豆(冷凍) キャベツ レモン(果汁)	767	29.2
7	水	○	野菜たっぷり豆乳タンメン　鬼まんじゅう	豚ばら肉 冷凍むきえび 豆乳	蒸し中華麺 さつまいも 小麦粉 砂糖 ごま油	人参 チンゲンサイ しょうが ねぎ しめじ 白菜 もやし	877	30.5
8	木	○	豆とごぼうのドライカレー 小魚かみかみサラダ みかん　いい歯の日献立	豚ひき肉 大豆(国産、乾) レンズまめ(乾) ちりめんじゃこ	米 米油 ひまわり油 いりごま(白)	人参 にんにく しょうが 玉葱 ごぼう キャベツ 大根 みかん	839	30.9
9	金	○	ゆかりご飯　ししゃもの天ぷら キャベツおかか和え じゃが芋と揚げの味噌汁	おかか 油揚げ みそ ししゃも(生干し) わかめ(乾燥)	米 小麦粉 じゃがいも 揚げ油	人参 キャベツ ねぎ	736	30.8
12	月	○	発芽玄米ご飯　麻婆豆腐　春雨スープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 発芽玄米 砂糖 ごま油 でん粉 春雨(乾) 米油	人参 にら しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 れんこん 白菜 玉葱	805	29.8
13	火	○	麦ご飯　厚焼き卵　きんぴら大豆 さつま芋とチンゲン菜の味噌汁	鶏ひき肉 たまご 豚小間 大豆(国産、乾) 焼き竹輪 みそ	米 麦 砂糖 板こんにゃく さつまいも 炒め油 米油	人参 チンゲンサイ 干し椎茸 玉葱 さやいんげん ねぎ	815	34.3
14	水	○	ツナとトマトのスパゲティ ポテトサラダ　白ごまプリン 3年生期末テスト初日　3年生給食なし	ツナ 豆乳 アガー	スパゲティー ねりごま じゃがいも 黒砂糖 オリーブ油 米油 砂糖	人参 トマト缶 ピーマン 玉葱 とうもろこし(冷凍)	863	29.3
15	木		期　末　テ　ス　ト					
16	金		期　末　テ　ス　ト					
19	月	○	イエローライス　イリオ(ケニア) ポポティ(南アフリカ) ブレディ(レソト) 世界の料理　アフリカ	豆乳 豚ひき肉 ベーコン 鶏肉小間　ピザチーズ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉(乾燥) バター ひまわり油	人参 トマト缶 しょうが セロリ とうもろこし(冷凍) 玉葱 グリンピース(缶詰) にんにく	869	30.8
20	火	○	きびご飯　魚の紅葉おろしかけ　昆布豆 根菜の味噌汁	真鯖 大豆(国産、乾) 豚小間 豆腐 みそ 昆布	米 きび(精白粒) 砂糖 さつまいも 米油	人参 大根 れんこん ねぎ	775	36.8
21	水	○	麦ご飯　回鍋肉　酢辣湯 練馬区産キャベツ一斉給食	豚ばら肉 鶏ささ身 豆腐	米 麦 でん粉 米油 ごま油	人参 ピーマン 干し椎茸 キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ れんこん もやし	807	25
22	木	○	セルフメンチカツバーガー ボイルキャベツ　きのこのスープ ミニトマト	豚ひき肉	丸パン でん粉 小麦粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 米油	人参 ミニトマト 玉葱 キャベツ にんにく しょうが しめじ 白菜 えのきたけ	825	35.6
23	金		勤労感謝の日					
26	月	○	豚丼　ウェーブワンタンスープ	豚ばら肉 豚もも小間 ベーコン	米 三温糖 しらたき でん粉 ウェーブワンタン 米油 ごま油	人参 にら 玉葱 大根 白菜 ねぎ にんにく しょうが	806	27.1
27	火	○	発芽玄米ご飯　鶏とさつま芋の甘辛煮 もやしのごま酢あえ　わかめの味噌汁	大豆(水煮) 鶏肉もも 豆腐 みそ わかめ(乾燥)	米 発芽玄米 さつまいも でん粉 三温糖 揚げ油 ごま油	人参 しょうが もやし キャベツ ねぎ	786	30.2
28	水	○	国産小麦の食パン　はちみつ 鱈とポテトのパン粉焼き　マカロニスープ	たら 豆乳 ベーコン ピザチーズ	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 パン粉(乾燥) ひまわり油 シェルマカロニ　米油	人参 玉葱 しめじ エリンギ にんにく キャベツ	770	33.4
29	木	○	ゆかりご飯　肉じゃが カリカリ油揚げのポン酢サラダ　りんご 1年生は校外学習のため給食なし	豚モモ 油揚げ かつおぶし わかめ(乾燥)	米 じゃがいも 突きこんにゃく 砂糖 米油	人参 しょうが 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし ゆず(果汁) りんご	778	25
30	金	○	ご飯　ムゥーシロウ あっさり豆腐ワカメスープ	豚ばら肉 たまご 豆腐 わかめ(乾燥)	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 いりごま(白)	人参 小松菜 干し椎茸 チンゲンサイ しょうが れんこん ねぎ きくらげ(乾)	845	29.8

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。＊「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学生）

	エネルギー Kcak	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維	食塩 g
11月平均	810	29.9	25	369	107	3	282	0.56	0.59	44	5.9	3.0
学校給食摂取基準	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満