



# 11月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価	
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>		エネルギー たんぱく質
1	金	麦ごはん サバのカレー揚げ 春雨サラダ わかめと卵のスープ	○	牛乳 サバ ハム 豆腐 わかめ 卵	にんじん もやし きゅうり ねぎ	米 小麦 小麦粉 油 春雨 さとう じゃがいも	879 32.2	
5	火	チキンライス きのこのキッシュ ポトフ	○	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 生クリーム 豚肉 ソー セージ	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん しめじ エリンギ ほうれん草 にんにく キャベツ	米 油 さとう バター じゃがいも	847 35.7	
6	水	★まろやか豆乳タンメン(ラーメン) ★さつまいもの中華ごま団子	○	牛乳 豚肉 豆乳	しょうが にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ キャベツ もやし	中華麺 油 さつまいも さとう 白玉粉 ごま	865 28.1	
7	木	干しえび入り茶飯 じゃがいものそぼろ煮 ちくわと野菜のあえもの	○	牛乳 干しえび 豚肉 ち くわ	しょうが 玉ねぎ にんじん グ リンピース キャベツ 小松菜	米 ごま 油 じゃがいも 白滝 さとう でんぷん	751 25.4	
8	金	秋のふきよせごはん 野菜のみそあえ 肉団子汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん 干しいたけ キャベ ツ きゅうり もやし しめじ ねぎ しょうが	米 油 さつまいも 銀杏 さとう でんぷん じゃが いも	750 29.8	
11	月	五目ごはん わかめのおえもの あいいうえおみそ汁 かぼちゃ入りスイートポテト	○	牛乳 鶏肉 油揚げ わか め 豆腐 みそ 豆乳 生 クリーム	干しいたけ しめじ さやいん げん きゅうり もやし キャベ ツ にんじん ほうれんそう え のきたけ ねぎ かぼちゃ	米 油 こんにゃく さと う さつまいも バター	794 27.7	
12	火	ごはん サケのチャンチャン焼き コーンとポテトのソテー ガタタン(北海道具だくさん汁、卵入り)	○	牛乳 サケ みそ かつお 節 豚肉 卵	しょうが キャベツ 玉ねぎ も やし ビーマン にんじん にん にく コーン きくらげ 白菜 ねぎ 小松菜	米 さとう 油 じゃがい も でんぷん	764 34.9	
13	水	テストです！ファイト一発！！						
14	木	テストです！ファイト一発！！						
15	金	セサミトースト カブのクリームスープ イタリアンサラダ	○	ぎゅうにゅ 鶏肉 脱脂粉 乳 生クリーム	カブ セロリ 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり さ やいんげん 赤ピーマン	パン ごま はちみつ さ とう マーガリン 米 油 じゃがいも	752 29.2	
18	月	ごはん 豆腐ハンバーグ(和風ソース) からしあえ 大根のみそ汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	たけのこ 玉ねぎ もやし キャ ベツ にんじん 大根 ねぎ	米 パン粉 でんぷん さ とう 油	745 29.8	
19	火	麦ごはん ししゃものごま揚げ キャベツのおかか炒め 塩豚汁	○	牛乳 ししゃも 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐	キャベツ もやし 小松菜 しょ うが にんじん 大根 ねぎ	米 小麦 小麦粉 ごま 油 こんにゃく じゃがい も	794 32.1	
20	水	きのこの和風スバゲッティ かりかり油揚げのサラダ ★練馬キャベキ(ケーキ)	○	牛乳 ベーコン 豚肉 の り 油揚げ 卵 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん エ リンギ しめじ えのきたけ し いたけ かねぎ きゅうり キャ ベツ 大根	スパゲッティ 油 でんぷ ん さとう バター 小麦 粉	855 32.4	
21	木	ごはん 揚げ鶏の中華炒め もやしスープ みかん1/2	○	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン もやし 小松菜 みかん	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 油 さとう	817 26.6	
22	金	わかめごはん イナダのもみじおろしがけ 大豆入りサラダ のっぺい汁	○	牛乳 わかめ イナダ 大 豆 豚肉 油揚げ	大根 にんじん キャベツ きゅ うり ねぎ 小松菜	米 さとう 油 こんにゃ く 里芋 ちくわぶ でん ぷん	803 32.3	
25	月	ぶどうパン ツナとポテトの豆乳グラタン 2種類の豆入りミネストローネ	○	牛乳 ツナ 豆乳 チーズ 鶏肉 大豆 レンズ豆	玉ねぎ コーン ほうれんそう セロリ にんにく しょうが に んじん トマト 小松菜	ぶどうパン じゃがいも 油 さとう バター 小麦 粉 パン粉	764 28.1	
26	火	高野豆腐のそぼろ丼 えのきと玉ねぎのみそ汁 柿	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆 腐 わかめ 油揚げ みそ	しょうが にんじん 干しいた け さやいんげん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ 柿	米 油 さとう	847 38.6	
27	水	じゃこと枝豆のごはん 納豆入り厚焼き卵 もやしと油揚げの香味あえ かぼちゃとさつまいものみそ汁 ★ピャンピャン麺(平打ちのあえ麺) ★れんこんチップサラダ りんごゼリー	○	牛乳 じゃこ 鶏肉 納豆 卵 油揚げ 豆腐 みそ	枝豆 玉ねぎ 干しいたけ に んじん さやいんげん もやし 小松菜 にんにく しょうが か ぼちゃ ねぎ	米 油 さとう さつまい も	803 34.2	
28	木	特製ハヤシライス コーンとツナのサラダ	○	牛乳 豚肉 みそ アガー	にんにく しょうが 玉ねぎ ね ぎ たけのこ にんじん 干しい たけ チンゲンサイ れんこん キャベツ 小松菜 りんごジュ ス りんご缶	平麺 油 さとう でんぷ ん 油 ごま	773 29	
29	金	特製ハヤシライス コーンとツナのサラダ	セ レ ク ト	牛乳 豚肉 レンズ豆 脱 脂粉乳 ツナ	にんにく しょうが 玉ねぎ に んじん セロリ トマト キャベ ツ コーン	米 油 じゃがいも パ ター 小麦粉 さとう	863 28.1	

- ・食料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・11/29のセレクトドリンクは、ジョア、いちごミルク、オレンジジュースから選ぶことができます。(選択肢は変更する場合があります。)

今月の平均

803kcal 30.8g

学校給食摂取基準(12~14歳)

830kcal 27~42g