



# 令和2年度 11月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
		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>	
2月	牛乳 家常豆腐丼 きゅうりともやしの和え物 柿	厚揚げ 豚肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり コーン 柿	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	797 30.5
3日	文 化 の 日				
4日	牛乳 きつねうどん パンチビーンズ じゃこサラダ	鶏もも 油揚げ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 油	849 36.2
5日	牛乳 ご飯 鶏つくね焼き 野菜の塩昆布和え 根菜のごま汁	牛乳 鶏ひき肉 おから ひじき 塩昆布 とり肉 厚揚げ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 れんこん	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 こんにゃく 白ごま	762 30.8
6日	牛乳 大豆入りひじきご飯 ししゃものごま焼き キャベツのおかか炒め 塩豚汁	鶏ひき肉 ひじき 大豆 牛乳 ししゃも 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐	にんじん キャベツ もやし 小松菜 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 油 砂糖 黒ごま 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	843 34.5
9日	牛乳 ご飯 鮭のフリフリ焼き コーンポテトソテー ガタタン(貝だくさん汁)	牛乳 鮭 みそ かつお節 豚肉	生姜 キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん にんにく コーン きくらげ 白菜 ねぎ 小松菜	米 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	746 32.7
10日	牛乳 ぶどうパン パンネのミートグラタン 貝だくさん野菜スープ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 クリーム チーズ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ セロリー 大根	ぶどうパン マカロニ 油 砂糖 小麦粉 バター パン粉 じゃが芋	818 30.4
11日	牛乳 ねり丸キャベツ斉給食日 ご飯 ねり丸キャベツの回鍋肉 春雨スープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐 アガー	にんにく 生姜 にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ ピーマン 白菜 小松菜 ぶどうジュース	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	804 30.3
12日	牛乳 他人丼 大学芋	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	にんじん 干しいたけ たまねぎ ほうれん草	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	871 37.5
13日	牛乳 ハヤシライス コーンツナサラダ	豚肉 レンズ豆 脱脂粉乳 牛乳 まぐろ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン	米 油 じゃが芋 バター 米粉 砂糖	874 28.1
16日	牛乳 ピロシキサンド ベーコンと大根のソテー ボルシチ	豚肉 牛乳 ベーコン	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ にら 大根 大根葉 たまねぎ トマト缶	ショートニングパン ごま油 春雨 でん粉 オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖	759 28.1
17日	牛乳 ご飯 マスのゆずみそ焼き カラフルサラダ 洋風とん汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉	生姜 ゆず キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン たまねぎ にんじん パセリ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃ が芋	751 30.1
18日	牛乳 ご飯 和風豆腐ハンバーグ からしあえ のっぺい汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 おから 鶏もも	たけのこ たまねぎ もやし キャベツ にんじん 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 里芋 こんにゃく ちくわぶ	752 28.3
19日	牛乳 揚げ鶏の中華丼 もやしスープ	鶏もも 牛乳 豚肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし 小松菜	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 油 ごま油 砂糖	810 26.6
20日	牛乳 練馬スパゲッティ ねり丸キャベツのサラダ みかんゼリー	まぐろのり 牛乳 寒天 ゼラチン	たまねぎ 大根 こねぎ キャベツ きゅうり にんじん オレンジジュース みかん缶	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	791 27.6
23日	勤 労 感 謝 の 日				
24日	牛乳 きびご飯 すき焼き煮 からしあえ さつま芋のトリュフ	牛乳 豚肩 焼き豆腐 生クリーム	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ	米 きび 油 こんにゃく 砂糖 ご ま油 さつま芋 バター	856 29.3
25日	牛乳 ガーリックライス きのこのキッシュ ポトフ	ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆乳 豚肉 ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほうれん草 キャベツ	米 オリーブ油 じゃが芋 油	763 30.2
26日	牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ カリカリポテトのサラダ 花みかん	ベーコン まぐろ 牛乳	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 にんじん キャベツ きゅうり みかん	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋	836 37.9
27日	牛乳 ご飯 鯖のみそ煮 ほうれんそうのごまあえ けんちん汁	牛乳 さば みそ 昆布 油揚げ 厚揚げ	生姜 ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 大根	米 砂糖 油 ごま油 白すりごま こんにゃく じゃが芋	834 33.3
30日	牛乳 ブラックカレーライス ひよこ豆サラダ	豚肉 ひじき チーズ 牛乳 ひよこ豆	たまねぎ 生姜 にんにく グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	米 じゃが芋 油 米粉 バター 砂糖	835 23.7

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

4日(水) パンチビーンズ…大豆を油で揚げ、ガーリックパウダー・チリパウダー・パプリカパウダーをまぶします。

今月の平均

エネルギー：808 kcal

たんぱく質：29.8 g