



# 令和3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
		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 月	牛乳 ご飯 小松菜と豚のゆず炒め 肉団子汁	豚肉 鶏肉 おから 生揚げ 牛乳	玉葱 人参 しめじ キャベツ ゆず 小松菜 ねぎ しょうが 大根	米 砂糖 油 でん粉 ごま	751 31.7
2 火	牛乳 大豆入りひじきご飯 きびなごの唐揚げ なめこ汁 あんにんゼリー	鶏肉 きびなご 芽ひじき 大豆 みそ 生揚げ みそ 寒天 牛乳	人参 しょうが 大根 なめこ 小松菜 ねぎ みかん	米 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	811 37.9
3 水	文 化 の 日				
4 木	牛乳 野菜たっぷり豆乳タンメン さつまいものきんぴら 花みかん	豚肉 豆乳 さつまいも 牛乳	しょうが 人参 たけのこ しめじ チンゲン菜 キャベツ もやし れんこん いんげん みかん	蒸し中華麺 ごま油 油 砂糖 ごま さつまいも	780 30.7
5 金	牛乳 ご飯 魚のもみじおろしがけ みそドレッシングサラダ のっぺい汁	ほっけ みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜	米 砂糖 でん粉 ごま油 油 こんにゃく 里芋	696 28.8
8 月	牛乳 しめじの炊き込みご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 小松菜のみそ汁 りんご 	鶏肉 油揚げ さば ひじき 大豆 豆腐 みそ 牛乳	しめじ ごぼう 人参 いんげん えのきだけ ねぎ 小松菜 りんご キャベツ	米 油 砂糖 こんにゃく	807 40.1
9 火	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 鶏肉 たまご 豆乳 豚肉 ソーセージ 牛乳	にんにく 玉葱 人参 しめじ エリンギ ほうれん草 キャベツ	米 オリーブ油 じゃがいも	733 30.3
10 水	定期考査				
11 木	定期考査				
12 金	牛乳 ココア揚げパン 豚しゃぶサラダ 白花豆のポタージュ	豚肉 みそ 白いんげん豆 鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 セロリー 玉葱 パセリ	ドックパン 油 砂糖 ごま油 小麦粉 パター 生クリーム	745 30.4
15 月	牛乳 豆とごぼうのドライカレー カリカリポテトのフレンチサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 人参 キャベツ きゅうり	米 マーガリン 油 米粉 じゃがいも	865 29.3
16 火	牛乳 セサミトースト かぶのクリームソース イタリアンサラダ	鶏肉 粉乳 生クリーム 牛乳	かぶ セロリー 玉葱 人参 コーン キャベツ きゅうり ほうれん草 赤ピーマン いんげん	食パン すりごま はちみつ 砂糖 米 マーガリン 油 じゃがいも	753 30.8
17 水	牛乳  ねり丸キャベツの回鍋肉丼 中華コーンスープ 花みかん 	豚肉 みそ テンメンジャン 鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	にんにく しょうが 人参 ねぎ 干しいたけ キャベツ ピーマン 玉葱 コーン チンゲン菜 みかん	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	748 33.6
18 木	牛乳 豆わかめご飯 芋煮  おかか和え	豚肉 わかめ 豚肉 油揚げ 牛乳 かつおぶし 大豆	ねぎ 大根 人参 まいたけ わけぎ キャベツ もやし	米 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油	736 31.2
19 金	牛乳 さつまいもご飯 さんまの蒲焼き ほうれん草のおひたし 白菜とじゃがいものみそ汁 柿 	さんま 豆腐 みそ 牛乳	しょうが 大根 人参 白菜 ねぎ ほうれん草 キャベツ 柿	米 さつまいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	863 33.5
22 月	牛乳 豚丼 グリーンサラダ みそ汁 	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 しいたけ しめじ ごぼう 大根 人参 ねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ 赤ピーマン	米 油 でん粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖	845 34.9
23 火	勤 労 感 謝 の 日				
24 水	牛乳 ご飯 かますの照り焼き 磯香和え 塩豚汁 	かます 油揚げ のり 豚肉 豆腐 牛乳	しょうが 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	689 32.5
25 木	牛乳 ご飯 和風ハンバーグ 切干大根のはりはり漬け 白菜とねぎのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 昆布 生揚げ みそ 昆布	たけのこ 玉葱 切干大根 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ 小松菜	米 パン粉 でん粉 砂糖	704 29.3
26 金	牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ スイートポテト	豚肉 大豆 豆乳 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム 水蒸トマト キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン いんげん	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 さつまいも マーガリン	898 35.0
29 月	牛乳 チキンみそかつ丼 白菜のぼん酢和え のっぺい汁	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	人参 大根 しめじ ねぎ 白菜 小松菜 ゆず	米 小麦粉 パン粉 ごま 油 こんにゃく でん粉 砂糖 さといも	814 34.6
30 火	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 ベーコン 牛乳	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ たら 大根 玉葱 キャベツ トマト水煮	ショートニングパン ごま油 でん粉 ラー油 オリーブ油 じゃがいも 春雨	767 29.6

※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。

※11/26(金)は2学年は校外学習のため給食はありません。

### 今月の平均

エネルギー： 778kcal

たんぱく質： 32.5g