

[11 月 の 献 立 表]

平成30年度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき									エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
			赤の仲間			黄の仲間			緑の仲間					
			血や肉になる			熱や力の元になる			体の調子を整える					
1	木	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 白菜のスープ	豚ひき肉 赤色辛み	木綿豆腐 鶏もも肉	牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 白すりごま ごま油	にんじん	しょうが 干し椎茸 ねぎ ネーブル缶	玉葱 にんにく しめじ はくさい	801	31.6	
2	金	牛乳 ご飯 鶏と厚揚げの甘辛煮 野菜のしょうが醤油和え 玉ねぎとチンゲンサイのみそ汁	鶏もも肉 大豆 赤色辛みそ	厚揚げ 淡色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖	上白糖	ひまわり油	にんじん チンゲンサイ	こまつな	キャベツ ねぎ しょうが	干し椎茸 もやし 玉葱	781	31.5
3	土	ミルクコーヒー 栗ご飯 鶏の唐揚げ	油揚げ 鶏もも肉		ミルクコーヒー	精白米 かたくり粉	もち米	むき栗 ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	にんじん	さやいんげん	ごぼう 干し椎茸 しょうが	しめじ にんにく	771	24.4
5	月	文化祭 振替休業日												
6	火	牛乳 じゃこ天の卵とし丼 野菜のからし和え お菓子な目玉焼き	さつま揚げ たまご		牛乳 寒天 調理用牛乳	精白米 上白糖	米粒麦		にんじん	系みつば	干し椎茸 キャベツ 黄桃缶	玉葱 もやし	782	25.1
7	水	牛乳 ココア揚げパン 粒マスタードサラダ 白花豆のシチュー	鶏むね肉 豆乳	白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳	コッパン 上白糖 薄力粉	グラニュー糖 じゃがいも	揚げ油 (ひまわり油) ひまわり油 マーガリン	にんじん	パセリ	キャベツ ネーブル缶 しめじ	きゅうり 玉葱	817	24.5
8	木	牛乳 わかめご飯 揚げ豆腐 豚汁	押し豆腐 豚もも肉 淡色辛みそ	たまご 油揚げ 赤色辛みそ	牛乳 炊き込みわかめ	精白米 上白糖 カットこんにゃく	米粒麦 じゃがいも	ひまわり油	にんじん	さやいんげん	ねぎ ごぼう	干し椎茸 だいこん	829	33.3
9	金	牛乳 麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのゆかり和え 根菜のごま汁	鮭 淡色辛みそ	絹ごし豆腐 赤色辛みそ	牛乳	精白米 乾燥パン粉	米粒麦 じゃがいも	マヨネーズ 白すりごま	にんじん		キャベツ ごぼう 干し椎茸	だいこん ねぎ	763	29.6
10	土	牛乳 麦ご飯 回鍋肉 広東スープ	豆みそ 豚ばら肉	豚もも肉 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 上白糖	米粒麦 かたくり粉	ごま油 ひまわり油	にんじん	チンゲンサイ	にんにく 玉葱 しょうが はくさい	ねぎ キャベツ 干し椎茸	798	29.3
12	月	牛乳 他人丼 野菜のごま酢和え フルーツヨーグルト	豚もも肉 たまご		牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	精白米 上白糖	米粒麦 三温糖	白すりごま	にんじん		玉葱 もやし みかん缶	キャベツ 黄桃缶 パイン缶	816	32.3
13	火	牛乳 麦ご飯 ひじきふりかけ がめ煮 切干大根のハリハリ漬け	かつお節 鶏もも肉		牛乳 ひじき 塩昆布	精白米 三温糖 カットこんにゃく 上白糖	米粒麦 さといも	白いりごま	にんじん	さやいんげん	れんこん 干し椎茸 キャベツ	ごぼう 切干大根 きゅうり	817	29.6
14	水	牛乳 麦ご飯 練馬キャベツ入りミートローフ アーモンドドレッシングサラダ ベジタブルスープ	豚ひき肉 たまご グリーンピース		牛乳 調理用牛乳	精白米 生パン粉 じゃがいも	米粒麦 上白糖	アーモンド ひまわり油	にんじん	パセリ	キャベツ もやし	ネーブル缶 玉葱	848	30.5
15	木	牛乳 麦ご飯 厚揚げの中華炒め 中華大根 すいとん入り中華スープ	厚揚げ 豚もも肉	あさり	牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉	米粒麦 上白糖 白玉粉	ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	こまつな	はくさい 干し椎茸 にんにく もやし	玉葱 だいこん しょうが	786	27.8
16	金	牛乳 ツナのトマトソーススパゲッティ サウビカンサラダ	ツナ缶 (油漬)		牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 上白糖	じゃがいも	オリーブ油 ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	にんじん 青ピーマン	トマト缶	玉葱 ネーブル缶	キャベツ	839	30.6
19	月	牛乳 黄飯 かやく 野菜のピリ辛ごま和え 里いもとしめじのみそ汁	すけとうだら 木綿豆腐 淡色辛みそ	油揚げ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 上白糖	米粒麦 さといも	ひまわり油 白すりごま	にんじん 赤ピーマン	こまつな	ごぼう だいこん もやし しょうが しめじ	干し椎茸 きゅうり ねぎ にんにく	706	29.5
20	火	牛乳 ハンバーガー (パ・ン・バ・ー・ガ・ー・の・お・いし・や・パ・ツ) フライドポテト マカロニスープ	豚ひき肉 たまご	木綿豆腐 豚もも肉	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳	丸パン じゃがいも	乾燥パン粉 マカロニ	ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	にんじん	パセリ	玉葱 セロリー しょうが	キャベツ にんにく	783	38.5
21	水	牛乳 じゃこチャーハン ピリ辛ねぎだれサラダ 豆腐入り中華コンスープ	ハム 木綿豆腐	たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 かたくり粉	上白糖	ごま油 ひまわり油	にんじん こまつな	青ピーマン	ねぎ もやし にんにく ネーブル缶	干し椎茸 きゅうり 玉葱	712	28.5
22	木	牛乳 五穀ご飯 鶏ひき肉入り厚焼き卵 切干大根のごま和え 花麩とみつばの吸い物	豚ひき肉 たまご	高野豆腐	牛乳	精白米 あわ 黒米 花麩	米粒麦 きび 上白糖	ひまわり油 黒いりごま 白すりごま	にんじん 系みつば	ほうれんそう	干し椎茸 切干大根 しめじ	玉葱 えのきたけ	746	31.7
23	金	勤労感謝の日												
26	月	牛乳 ごまご飯 ごぼう入りつくね きゅうりとわかめの酢の物 五目汁	豚ひき肉 たまご	大豆 厚揚げ	牛乳 カットわかめ	精白米 かたくり粉	米粒麦 上白糖	黒いりごま ひまわり油 ごま油	にんじん	こまつな	ごぼう しょうが きゅうり しめじ	玉葱 もやし だいこん	802	30.4
27	火	牛乳 ちゃんぽん風うどん 大根のピリ辛和え 栗物(りんご)	豚もも肉 うずら卵	かまぼこ 豆乳	牛乳	うどん		ひまわり油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	さやいんげん	しょうが 玉葱 だいこん	キャベツ にんにく りんご	653	29.1
28	水	牛乳 麦ご飯 豚肉と野菜の塩こうじ炒め いかにんじん 大根と油揚げのみそ汁	豚もも肉 油揚げ	するめいか 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 上白糖	米粒麦	ひまわり油	青ピーマン にんじん こまつな		もやし だいこん	玉葱	850	39.7
29	木	牛乳 ご飯 酢豚 ピーマンサラダ 白菜とチンゲンサイのスープ	豚もも肉 鶏もも肉	大豆 絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 上白糖	かたくり粉 ビーフン	揚げ油 (ひまわり油) ひまわり油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンサイ	青ピーマン	しょうが だけのこ もやし にんにく はくさい	玉葱 干し椎茸 きゅうり ネーブル缶	856	29.4
30	金	牛乳 手作りのパン (カルツォーネ) ツナマスタードサラダ コンソメスープ	ベーコン ツナ缶 (油漬) 鶏もも肉		牛乳	強力粉 上白糖	薄力粉 じゃがいも	オリーブ油 ひまわり油	にんじん さやいんげん にんじん	青ピーマン こまつな パセリ	にんにく セロリー だいこん	玉葱 キャベツ ネーブル缶	739	25.5

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Comg	g
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5
11月の献立	786	15	26	380	3.5	250	0.37	0.51	18	6.1

