

[11 月 の 献 立 表]

平成31年度 (令和元年度)

練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもな食品とほたらし						栄 養 素				
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	飲用牛乳 わかめご飯 揚げ豆腐 ごまみそ汁	押し豆腐 鶏卵 鶏むね肉 焼き豆腐 淡色辛みそ 豆みそ	飲用牛乳 (200ml) 炊き込みわかめの素	にんじん さやいんげん	干し椎茸 ねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 上白糖 こんにやく じゃがいも	ひまわり油 白炒りごま	772	16.4	26.0	3.0
2	土	【文化祭 (お弁当給食)】 東京牛乳 栗ご飯 鶏のから揚げ (1人2個)	油揚げ 鶏もも肉	東京牛乳 (200ml)	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん にんにく しょうが	精白米 もち米 かたくり粉	むき栗 ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	817	13.3	27.8	2.1
6	水	飲用牛乳 ポパイピラフ パミセリスープ フルーツヨーグルト	鶏むね肉	飲用牛乳 (200ml) ヨーグルト 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ ホーロー缶 にんにく キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	精白米 米粒麦 じゃがいも パミセリ 上白糖	有塩バター ひまわり油	753	12.6	19.4	2.9
7	木	飲用牛乳 麦ご飯 ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが 切干大根のハリハリ漬け	粉かつお 豚もも肉	飲用牛乳 (200ml) ひじき 塩昆布	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ 切り干し大 根 キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 三温糖 しらたき じゃがいも 上白糖	白炒りごま ひまわり油 ごま油	794	13.6	17.3	2.7
8	金	飲用牛乳 ごま揚げパン フレンチサラダ ポトフ	豚もも肉 ウインナー	飲用牛乳 (200ml)	にんじん	レタス ホーロー缶 きゅうり セロリー にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	コッペパン 上白糖 三温糖 じゃがいも	揚げ油 (ひまわり油) 白すりごま 黒すりごま ひまわり油	717	13.7	40.5	3.7
9	土	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と白菜の中華煮 ピーマンサラダ	豚もも肉 大豆	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ はくさい キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 ピーマン 上白糖	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	740	15.2	25.4	2.7
11	月	飲用牛乳 回鍋肉丼 華風和え 玉ねぎのスープ	豚もも肉 鶏卵 鶏むね肉	飲用牛乳 (200ml) ひじき	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ 干し椎茸 だいこん きゅうり たまねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	683	15.2	21.9	3.4
12	火	飲用牛乳 他人丼 大学いも 根菜のごま汁	豚もも肉 鶏卵 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 さつまいも 水あめ 三温糖 じゃがいも	揚げ油 (ひまわり油) 黒炒りごま 白すりごま	943	13.4	22.9	3.0
13	水	【練馬キャベツ一斉給食 (2回目)】 飲用牛乳 麦ご飯 キャベツ入りミートローフ コーンサラダ ポークスープ	豚ひき肉 鶏卵 ベーコン	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳	こまつな にんじん パセリ	キャベツ グリンピース ホーロー缶 たまねぎ	精白米 米粒麦 生パン粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	850	14.3	29.8	3.7
14	木	飲用牛乳 あんかけ焼きそば マーラーカオ (中華蒸しパン)	豚もも肉 なたと むきえび いか うずら卵 鶏卵	飲用牛乳 (200ml) 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 干し椎茸 たまねぎ もやし はくさい	中華めん かたくり粉 薄力粉 三温糖	ごま油 ひまわり油 黒炒りごま	950	15.7	27.9	4.4
15	金	飲用牛乳 麦ご飯 鮭のカレーマヨ焼き 昆布キャベツ 大根とほうれん草のみそ汁	さけ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml) 塩昆布	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん	精白米 米粒麦 乾燥パン粉	マヨネーズ ごま油	728	15.2	28.9	2.6
18	月	飲用牛乳 チキンカレーライス 福神漬け カリカリじゃこサラダ	鶏もも肉 レンズ豆	飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬け きゅうり だいこん	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉 上白糖	ひまわり油 有塩バター 揚げ油 (ひまわり油)	873	12.3	29.0	4.0
19	火	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と野菜の塩こうじ炒め キャベツのごま酢かけ どんがら汁 (郷土料理・山形県)	豚もも肉 まだら 木綿豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml)	赤パプリカ 青ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい 干し椎茸 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖	ひまわり油 白炒りごま ごま油	744	17.8	23.5	3.0
20	水	飲用牛乳 あしたばコッペパン 厚揚げのピザ焼き アーモンドドレッシングサラダ ベジタブルスープ	厚揚げ ベーコン レンズ豆	飲用牛乳 (200ml) ピザチーズ	青ピーマン トマトピューレ にんじん 西洋かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし にんにく セロリー だいこん	あしたばパン 上白糖	ひまわり油 アーモンド	950	15.2	39.4	4.6
21	木	飲用牛乳 麦ご飯 酢豚 白菜とチンゲンサイのスープ	豚もも肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳 (200ml)	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ (水煮) 干し椎茸 にんにく ホーロー缶 はくさい	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖	揚げ油 (ひまわり油) ひまわり油	741	14.1	24.8	2.6
22	金	飲用牛乳 五穀ご飯 鶏肉の西京焼き ツナとキムチの和え物 花麩とみつばの吸い物	鶏むね肉 西京みそ オイルツナ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん 糸みつば	きゅうり はくさいキムチ だいこん	精白米 米粒麦 あわ きび 黒米 花麩	ひまわり油	647	17.3	20.0	2.9
25	月	飲用牛乳 きのこご飯 厚焼き卵 野菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ 鶏卵 淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 しめじ キャベツ たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 白すりごま	696	14.2	25.0	3.3
26	火	飲用牛乳 麦ご飯 キャベツ入り豆腐団子 (甘酢あん) ピーマンと野菜のスープ	木綿豆腐 大豆 豚ひき肉 鶏むね肉	飲用牛乳 (200ml)	にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ 干し椎茸 はくさい ねぎ	精白米 米粒麦 かたくり粉 じゃがいも 三温糖 ピーマン	揚げ油 (ひまわり油) ひまわり油	851	13.6	29.4	2.7
27	水	飲用牛乳 キャラットライス マカロニグラタン 粒マスタードサラダ	鶏もも肉	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 もやし きゅうり ホーロー缶	精白米 マカロニ 薄力粉 乾燥パン粉 上白糖	マーガリン ひまわり油 有塩バター	927	12.5	34.0	2.8
28	木	飲用牛乳 野菜たっぷり肉うどん みそポテト (郷土料理・埼玉県)	豚もも肉 かまぼこ 白いんげん 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん こまつな	はくさい ごぼう ねぎ	うどん こんにやく じゃがいも 薄力粉 三温糖	ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	784	14.0	27.8	3.3
29	金	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉の梅照り焼き きんぴら大豆 大根とわかめのみそ汁	豚もも肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん さやいんげん	ねり梅 ごぼう だいこん えのきたけ	精白米 米粒麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 白炒りごま	766	17.1	23.1	3.4

★ 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ので、ご了承ください。

★ 給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	796	14.5	27.1	3.2	365	111	2.8	267	0.50	0.56	34	5.4
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

