

[11月の献立表]

令和2年度

練馬区立北町中学校

| 実施日 | 曜日 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | | | | 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 | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | (kcal) | (%) | (%) | (g) |
| 2 | 月 | 飲用牛乳 麦ご飯 あさり入り回鍋肉 玉ねぎのスープ | 豚もも肉 あさり 赤みそ 鶏むね肉 | 飲用牛乳 | にんじん 青ピーマン チンゲンサイ | にんにく 生姜 キャベツ 干し椎茸 たまねぎ | 精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 | ひまわり油 ごま油 | 696 | 16.4 | 22.4 | 2.9 |
| 4 | 水 | 飲用牛乳 ひじきとごまのふりかけご飯 鶏のから揚げ(1人2個) 八宝菜みそ汁 | 粉かつお 鶏もも肉 豚もも肉 白みそ 赤みそ 焼き豆腐 | 飲用牛乳 芽ひじき | にんじん チンゲンサイ さやえんどう | にんにく 生姜 たけのこ 白菜 干し椎茸 | 精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 | 白ごま 揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 ごま油 | 830 | 15.8 | 30.6 | 2.4 |
| 5 | 木 | 飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げの辛味炒め キャベツのみそ汁 | 厚揚げ 豚ひき肉 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 | えのきたけ 生姜 ねぎ キャベツ たまねぎ | 精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 | ひまわり油 ごま油 | 734 | 15.1 | 28.3 | 2.6 |
| 6 | 金 | 飲用牛乳 ごま揚げパン さつまいもとリンゴの甘煮 チキンスープ | 鶏むね肉 | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | りんご レーズン りんごジュース にんにく たまねぎ キャベツ | コッパパン 上白糖 さつまいも | 揚げ油(ひまわり油) 白すりごま 黒すりごま ひまわり油 | 676 | 14.0 | 35.7 | 2.7 |
| 9 | 月 | 飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と白菜の中華煮 ビーフンと野菜のスープ | 豚もも肉 鶏むね肉 あさり | 飲用牛乳 | にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン 万能ねぎ | 生姜 にんにく 白菜 たまねぎ 干し椎茸 | 精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 ビーフン | ひまわり油 ごま油 | 713 | 16.5 | 22.1 | 3.2 |
| 10 | 火 | 飲用牛乳 豆腐めし(群馬県) 鮭のカレーマヨ焼き 大根とほうれん草のみそ汁 | 押し豆腐 鮭 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 | にんじん パセリ(乾) ほうれん草 | 干し椎茸 大根 ねぎ | 精白米 米粒麦 こんにやく 上白糖 乾燥パン粉 | ひまわり油 マヨネーズ | 776 | 17.1 | 31.8 | 3.4 |
| 11 | 水 | <練馬キャベツ斉給食の日> 飲用牛乳 麦ご飯 練馬キャベツ入りハンバーグ ベジタブルスープ | 豚ひき肉 ベーコン レンズ豆 | 飲用牛乳 | にんじん | 練馬キャベツ たまねぎ れんこん にんにく セロリー ホルゴン缶 グリンピース | 精白米 米粒麦 かたくり粉 | ひまわり油 | 781 | 14.5 | 28.0 | 2.3 |
| 12 | 木 | 飲用牛乳 麦ご飯 にらしゅうまい 鶏肉と大根のスープ | 豚ひき肉 おから 鶏むね肉 | 飲用牛乳 芽ひじき | にら 小松菜 | たまねぎ 干し椎茸 れんこん 生姜 大根 | 精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 春雨 | ごま油 ひまわり油 | 743 | 14.9 | 22.5 | 2.9 |
| 13 | 金 | 飲用牛乳 親子丼 みそポテト(埼玉県) | 鶏もも肉 鶏卵 白いんげんペースト 赤みそ | 飲用牛乳 | にんじん | 干し椎茸 たまねぎ グリンピース | 精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖 | 揚げ油(ひまわり油) | 925 | 12.4 | 27.5 | 2.8 |
| 14 | 土 | 飲用牛乳 カレーうどん 白玉だんご(ずんだあん) | 鶏もも肉 青大豆 | 飲用牛乳 | にんじん さやいんげん | たまねぎ 干し椎茸 ねぎ | うどん 上白糖 かたくり粉 白玉だんご 水あめ | | 747 | 15.9 | 21.7 | 2.2 |
| 16 | 月 | 飲用牛乳 麦ご飯 韓国風肉じゃが 炒めナムル | 豚もも肉 | 飲用牛乳 | にんじん さやいんげん ほうれん草 | にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ | 精白米 米粒麦 しらたき じゃがいも 三温糖 | ひまわり油 ごま油 白炒りごま | 755 | 13.0 | 19.0 | 1.6 |
| 17 | 火 | 飲用牛乳 じゃこわかめのご飯 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 れんこんとじゃがいものみそ汁 | 鶏もも肉 厚揚げ 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 カットわかめ | にんじん | キャベツ 干し椎茸 ねぎ 大根 れんこん | 精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも | 白炒りごま ひまわり油 | 829 | 16.5 | 26.3 | 3.6 |
| 18 | 水 | 飲用牛乳 チリビーンズドッグ カラフルピクルス ポトフ | 豚ひき肉 いんげん豆 豚もも肉 ウインナー | 飲用牛乳 ピザチーズ | 赤ピーマン にんじん | にんにく たまねぎ 大根 きゅうり セロリー 生姜 キャベツ | 無塩パン 上白糖 じゃがいも | ひまわり油 | 769 | 16.9 | 37.0 | 3.0 |
| 19 | 木 | 飲用牛乳 栗ご飯 鱈の西京焼き(京都府) 白菜とごぼうの吸い物 | さわら 西京みそ 油揚げ | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | ごぼう 白菜 ねぎ | 精白米 もち米 | むぎ粟 黒炒りごま ひまわり油 ごま油 | 696 | 17.2 | 27.9 | 3.2 |
| 20 | 金 | 飲用牛乳 コーンライス ミニカルツォーネ かぶのスープ | ベーコン ツナ 鶏むね肉 | 飲用牛乳 ピザチーズ | 青ピーマン グリンピース にんじん かぶ(葉) パセリ(乾) | ホルゴン缶 たまねぎ かぶ | 精白米 米粒麦 かたくり粉 ぎょうざの皮 | マーガリン オリーブ油 揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 | 720 | 13.7 | 30.1 | 2.1 |
| 24 | 火 | 飲用牛乳 五穀ご飯 擬製豆腐 花麩とみつばの吸い物 | 押し豆腐 鶏卵 鶏むね肉 | 飲用牛乳 | にんじん さやいんげん 系みつば | 干し椎茸 ねぎ 大根 | 精白米 米粒麦 あわ きび 黒米 上白糖 花麩 | ひまわり油 | 701 | 15.7 | 24.0 | 2.7 |
| 25 | 水 | 飲用牛乳 パセリライス 鶏肉のトマト煮 キャベツとコーンのソテー | 鶏むね肉 | 飲用牛乳 | パセリ(乾) グリンピース トマトピューレ にんじん 小松菜 | にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ ホルゴン缶 | 精白米 米粒麦 薄力粉 | マーガリン ひまわり油 | 712 | 14.4 | 25.0 | 2.3 |
| 26 | 木 | 飲用牛乳 大豆入りジャージャー麺 フルーツポンチ | 豚ひき肉 大豆 赤みそ | 飲用牛乳 寒天缶(シロップ漬) | にんじん | 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ たまねぎ きゅうり にんにく みかん缶 ミックスフルーツ(洋なし・りんご・黄桃・白桃) | 中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 | ごま油 ひまわり油 白すりごま | 861 | 14.4 | 22.3 | 3.2 |
| 27 | 金 | 飲用牛乳 麦ご飯 揚げ豆腐の肉みそ和え じゃがいもとわかめのみそ汁 | 厚揚げ 豚ひき肉 大豆ミートミンチ 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 カットわかめ | にんじん | 生姜 たまねぎ ねぎ | 精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖 じゃがいも | 揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 | 796 | 12.7 | 26.6 | 2.2 |
| 30 | 月 | 飲用牛乳 麦ご飯 かつおの甘酢あん 白菜とチンゲンサイのスープ | かつお 絹ごし豆腐 | 飲用牛乳 | にんじん 青ピーマン チンゲンサイ | 生姜 たまねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく ホルゴン缶 白菜 | 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 | 731 | 14.6 | 22.8 | 2.7 |

★ 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20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 | 760 | 15 | 26.6 | 2.7 | 353 | 108 | 3.0 | 235 | 0.46 | 0.53 | 34 | 4.9 |
| 基準値 | 830 | エネルギーの15~20% | 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 |

