

[11月の献立表]

令和3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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 月	文化祭の振替休業日											
2 火	飲用牛乳 豚肉と白菜の中華丼 ビーフンと野菜のスープ オレンジゼリー	豚もも肉 鶏むね肉 あさり	飲用牛乳 粉寒天	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 オレンジ ジュース みかん缶	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 ビーフン 上白 糖	ひまわり油 ごま油	728	16.3	21.6	3.3	
4 木	飲用牛乳 ひじきとわかめのご飯 春雨サラダ 鶏肉と厚揚げの甘辛煮	粉かつお 鶏もも肉 厚揚 げ	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 芽ひ じき 飲用牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ホルコ ン缶 干し椎茸 ねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 じゃがいも 上 白糖	白ごま ごま油 ひまわり油	763	15.5	27.1	3.2	
5 金	飲用牛乳 ごま揚げパン 若草ポテト あさりと押し麦のトマトスープ	あさり 豚もも肉	飲用牛乳 青のり	にんじん ダイオウ缶 トマ トピューレ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ	ねじりパン 上白糖 じゃが いも 押麦	揚げ油(米油) 白すりごま 黒すりごま マーガリン ひ まわり油	706	15.8	35.7	2.9	
8 月	飲用牛乳 コーンライス キャベツ入りハンバーグ 和風ポトフ	豚ひき肉 牛ひき肉 豚もも 肉 西京みそ ウインナー	飲用牛乳	にんじん 小松菜	ホルコ ン缶 キャベツ たま ねぎ れんこん セロリー にんにく 生姜 大根	精白米 米粒麦 かたくり 粉 じゃがいも	ひまわり油	789	16.3	31.5	3.3	
9 火	飲用牛乳 親子丼 キャロットサラダ くだもの(りんご)	鶏もも肉 鶏卵 いんげん 豆	飲用牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 たまねぎ キャベ ツ きゅうり ホルコ ン缶 り んご	精白米 米粒麦 上白糖	ひまわり油	712	15.0	25.7	2.3	
10 水	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 切干大根 たけのこ	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	713	14.3	20.7	1.7	
11 木	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 鮭の黄金焼き じゃがいもとわかめのみそ汁	鮭 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	パセリ にんじん	ｸﾘｰﾑｺﾝ缶 大根 たまね ぎ えのきたけ ねぎ	精白米 発芽玄米 国産薄 力粉 じゃがいも	全卵マヨネーズ	748	17.4	29.1	2.5	
12 金	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 豚かた肉 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	708	17.1	29.0	2.6	
13 土	飲用牛乳 カレーうどん みそポテト(埼玉県)	鶏もも肉 レンズ豆 いんげ んペースト 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 ねぎ	うどん 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉 三温 糖	ひまわり油 揚げ油(米 油)	803	14.2	30.8	3.0	
15 月	飲用牛乳 塩昆布とツナの炊き込みご飯 野菜の甘みそ和え えのきのとろろ卵スープ	オイルツナ 白みそ 鶏もも 肉 鶏卵	飲用牛乳 塩昆布	にんじん 万能ねぎ 赤パ プリカ 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり た まねぎ えのきたけ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも かたくり粉	ひまわり油 ごま油	741	14.6	30.2	3.2	
16 火	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 レンズ豆	飲用牛乳	パセリ ダイオウ缶 トマト ピューレにんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マツホ ム缶 グリンピース キャベ ツ ホルコ ン缶	精白米 米粒麦 薄力粉 じゃがいも	マーガリン ひまわり油	706	15.6	25.6	2.3	
17 水	【ねり丸キャベツ 斉給食の日】 飲用牛乳 ねり丸キャベツの回鍋肉丼 れんこん入りじゃがいもハンバーグ	豚もも肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ 干し椎茸 れんこ ん きゅうり ホルコ ン缶	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも は ちみつ	ひまわり油 ごま油 揚げ油 (米油)	725	15.1	27.1	2.3	
18 木	飲用牛乳 肉豆腐丼 大根と塩昆布のからし和え	押し豆腐 豚もも肉 削り 節	飲用牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ 大根	精白米 米粒麦 かたくり 粉 しらたき 三温糖	揚げ油(米油) ひまわり 油	742	13.5	22.7	2.2	
19 金	飲用牛乳 ピザドッグ さつまいもとりんごの甘煮 ミルファンティ(洋風かきたま スープ)	豚ひき肉 ベーコン レンズ 豆 いんげんペースト 鶏も も肉 ひよこ豆 鶏卵	飲用牛乳 ピザチーズ	青ピーマン ダイオウ缶 に んじん	たまねぎ りんご缶 レーズ ンりんごジュース キャベ ツ マツホム缶 グリンピ ース ホルコ ン缶	無塩パン かたくり粉 さつ まいも 上白糖 乾燥パン 粉	オリーブ油 ひまわり油 白 すりごま	744	17.0	32.7	2.6	
22 月	飲用牛乳 五穀ご飯 厚焼き卵 ツナとキムチの和え物 吉野汁	鶏卵 オイルツナ 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	れんこん きゅうり キムチ 生姜 大根 白菜 えのきた け ねぎ	精白米 米粒麦 あわ き び 黒米 上白糖 ぐず粉 里いも	全卵マヨネーズ	732	15.6	27.2	1.8	
24 水	飲用牛乳 ご飯 鶏肉の西京焼き 切干大根のピリ辛炒め 花麩と大根の吸い物	鶏もも肉 西京みそ 鶏む ね肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 切干大根 た まねぎ 大根	精白米 花麩	ひまわり油 ごま油 炒りご ま(白)	703	17.3	27.3	2.6	
25 木	飲用牛乳 さつまいもごはん わかさぎのから揚げ 野菜のごま和え かぶと厚揚げのみそ汁	厚揚げ 赤みそ	飲用牛乳 わかさぎ	にんじん 水菜 かぶ(葉)	生姜 にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ かぶ ねぎ	精白米 米粒麦 さつまい も かたくり粉 薄力粉 三 温糖	炒りごま(黒) 揚げ油(米 油) 白すりごま	707	14.1	27.9	3.0	
26 金	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 黄大豆 赤みそ	飲用牛乳 寒天シロップ漬け	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 ミックスフルーツ(白桃 黄桃・りんご・洋なし) み かん缶	むし中華めん 三温糖 か たくり粉 上白糖	ごま油 ひまわり油 白すり ごま	819	15.1	23.4	3.2	
29 月	飲用牛乳 さんまご飯 野菜のポン酢和え いも煮(山形県)	さんま 豚ばら肉 豚かた ロース肉 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり キャベツ ゆ り果汁 ねぎ 大根 ぶなし めじ	精白米 発芽玄米 かたくり 粉 三温糖 上白糖 里 いもこんにゃく	揚げ油(米油) 白炒りご ま	723	14.8	33.0	2.0	
30 火	飲用牛乳 麦ご飯 真珠団子 にらたまスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 鶏もも肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん にら	ねぎ 生姜 干し椎茸 大 根 たけのこ たまねぎ	精白米 米粒麦 もち米 かたくり粉	ごま油 ひまわり油	808	17.7	30.5	2.4	

★ 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	741	15.6	28	2.6	357	104	3.2	219	0.36	0.46	18	7.5
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	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

