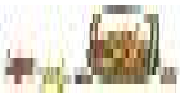
平成２５年度

１１月　予定献立表



練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 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＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	金	ピザトースト ビーンズスープ パセリポテト	○	牛乳　ピザチーズ ベーコン　鶏肉 白いんげん豆	ピーマン　にんじん　パセリ 玉ねぎ　にんにく　キャベツ マッシュルーム　とうもろこし	食パン　じゃがいも 油　バター	777 32.9
2	土	文化発表会		給食はありません			
5	火	こぎつねごはん むらくも汁 小豆ミルクゼリー		牛乳　生クリーム　豚肉 油揚げ　豆腐　卵　小豆	にんじん　ほうれん草 しょうが　大根　ねぎ	米　おおむぎ　砂糖 片栗粉　油	878 34.5
6	水	スパイシーピラフ トマトスープ 白身魚のマヨネーズ焼き	○	牛乳　粉チーズ　豚肉 ベーコン　ホキ	にんじん　ホールトマト　パセリ　玉ねぎ グリンピース　マッシュルーム　キャベツ とうもろこし　セロリ　レモン果汁	米　じゃがいも　パン粉 油　バター　マヨネーズ	862 35.1
7	木	シュガートースト さつまいものシチュー フレンチサラダ	○	牛乳　粉チーズ 生クリーム　脱脂粉乳 調理用乳　鶏肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	食パン　砂糖　さつまいも 薄力粉　マーガリン 油　バター	817 26.6
8	金	きんぴらごはん ごま入り味噌汁 カミカミサラダ・くだもの	○	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　するめ	にんじん　さやいんげん ごぼう　大根　ねぎ きゅうり　くだもの	米　こんにゃく　砂糖 じゃがいも　油　ごま油 いりごま　ねりごま	839 33.0
11	月	ポークカレー コーンサラダ 福神漬	○	牛乳　豚肉　レンズ豆	にんじん　しょうが　にんにく 玉ねぎ　りんご　キャベツ きゅうり　とうもろこし	米　じゃがいも　砂糖 薄力粉　油　バター	864 26.3
12	火	きびごはん・たぬき汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め くだもの	○	牛乳　みそ　豚肉	にんじん　小松菜　ごぼう 大根　ねぎ　にんにく もやし　くだもの	米　きび　こんにゃく 里芋　砂糖　片栗粉 油　ごま油	821 30.6
13	水	チーズパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳　豚肉 ベーコン　大豆	にんじん　小松菜　赤ピーマン しょうが　にんにく　玉ねぎ セロリ　キャベツ　とうもろこし	チーズパン　砂糖　油	752 39.6
14	木	ジャージャー麺 杏仁豆腐	○	牛乳　調理用乳 豚肉　みそ	にんじん　もやし　きゅうり　ねぎ しょうが　干し椎茸　たけのこ 玉ねぎ　みかん　パイン　もも	蒸し中華麺　片栗粉　砂糖 油　ごま油　すりごま	896 34.4
15	金	ごはん・鰯の蒲焼き 豆腐と青菜のすまし汁 くだもの	○	牛乳　まいわし 鶏肉　豆腐	にんじん　小松菜　干し椎茸 ねぎ　くだもの	米　片栗粉　砂糖 油　いりごま	797 34.8
18	月	ゆかりごはん じゃが芋と大根のそぼろ煮 ごまあえ	○	牛乳　豚肉	ゆかり粉　にんじん　もやし さやいんげん　ほうれん草 しょうが　玉ねぎ　大根	米　じゃがいも　砂糖 片栗粉　いりごま 油　すりごま	756 26.1
19	火	回鍋肉丼 ちんげん菜としめじのスープ くだもの	○	牛乳　豚肉　みそ 鶏肉　豆腐	にんじん　ピーマン　ちんげん菜 にんにく　しょうが　干し椎茸 ねぎ　キャベツ　しめじ　くだもの	米　おおむぎ　砂糖 片栗粉　油　ごま油	795 31.4
20	水	セサミトースト イタリアンスープ さつまいものサラダ	○	牛乳　粉チーズ　ベーコン 鶏肉　卵　ハム	にんじん　小松菜　玉ねぎ きゅうり　キャベツ	食パン　砂糖　パン粉 さつまいも　マーガリン すりごま　油	756 30.1
21	木	ごはん・野菜と高野豆腐の煮物 ししゃものみりん焼き くだもの	○	牛乳　ししゃも 鶏肉　凍り豆腐	にんじん　さやいんげん 干し椎茸　大根　くだもの	米　こんにゃく　油 じゃがいも　砂糖	780 35.9
22	金	ツナトースト ジュリエンヌスープ バジルポテト	○	牛乳　ピザチーズ ツナ　ベーコン	パセリ　にんじん　玉ねぎ セロリ　キャベツ	食パン　じゃがいも 油　マヨネーズ	796 26.2
25	月	ごはん・肉豆腐 もやしのからし和え オレンジゼリー	○	牛乳　豚肉　豆腐　油揚げ	にんじん　玉ねぎ　干し椎茸 キャベツ　ねぎ　もやし しょうが　にんにく　くだもの	米　片栗粉　砂糖 ごま油　すりごま	820 35.5
27	火	スパゲッティミートソース ハニーサラダ	○	牛乳　粉チーズ 大豆　豚肉	にんじん　ホールトマト　にんにく しょうが　玉ねぎ　マッシュルーム きゅうり　とうもろこし	スパゲッティ　薄力粉 砂糖　はちみつ　バター オリーブ油　油	839 30.2
28	水	かやくごはん・里芋の味噌汁 キャベツのごま酢和え くだもの	○	牛乳　わかめ　鶏肉 油揚げ　豆腐　みそ	にんじん　ぶなしめじ　ごぼう ねぎ　キャベツ　きゅうり くだもの	米　こんにゃく　砂糖 里芋　油　すりごま いりごま	787 29.2
29	木	アーモンドトースト かぼちゃのポタージュ グリーンサラダ	○	牛乳　生クリーム 調理用乳　鶏肉	にんじん　かぼちゃ　かぼちゃペースト パセリ　にんにく　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	食パン　砂糖　薄力粉 マーガリン　バター　油 アーモンドパウダー	820 25.4
30	金	じゃこ大豆ごはん 呉汁 いかのピリ辛ソース	○	牛乳　ちりめんじゃこ 大豆　豚肉　油揚げ みそ　いか	にんじん　小松菜　大根 ねぎ　しょうが　にんにく	米　こんにゃく　油 片栗粉　薄力粉 砂糖　いりごま	818 38.5

いい歯の日
よく噛んで食べましょう

練馬区立小中学校全校で練馬産キャベツを使用します

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
学校栄養摂取基準	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450mg	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取基準	813Kcal	32.g	29%	397mg	2.8mg	6.3g	321μg	0.54mg	0.59mg	44mg	3.7g

※１１月の引き落としは１１月１８日（月）です。ご準備をお願いいたします。