



# 11月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価								
				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 >	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
4	水	ガーリックトースト チキントマトシチュー ツナドレサラダ		牛乳 生クリーム 鶏肉 レンズ豆 ツナ	パセリ にんじん ホールトマト にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	食パン ジャガイモ 薄力粉 砂糖 マーガリン 油 バター ごま油	794	25.4							
5	木	麦ごはん・手作りふりかけ 生揚げの炒め煮 野菜のおろし和え		牛乳 刻みのり かつお節 豚肉 生揚げ みそ	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ 大根	米 おおむぎ こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま 油 ごま油	796	33.3							
6	金	スパイシーピラフ マカロニスープ 白身魚のマヨネーズ焼き		牛乳 粉チーズ 豚肉 ベーコン 大豆 ホキ	にんじん グリンピース にんにく どうもろこし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 マカロニ パン粉 油 マヨネーズ	820	33.9							
9	月	ひじきと舞茸のごはん むらくも汁 秋刀魚の塩焼き		牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 卵 秋刀魚	にんじん ほうれん草 まいたけ 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 油	845	37.0							
10	火	パイパン さつまいものシチュー にんじんチーズオムレツ		牛乳 サラダチーズ 卵 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	パイパン さつまいも 薄力粉 油 バター	829	32.6							
11	水	じゃこ大豆ごはん じゃが芋と大根のそぼろ煮 ごま和え・オレンジゼリー		牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ 大根 もやし	米 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油 ごま	819	32.1							
12	木	豚キムチ丼 トックのスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん いら しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ もやし ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 トック ごま油 ごま	784	28.7							
13	金	たくあんごはん 具だくさん味噌汁 いなだの照り焼き・くだもの		牛乳 豚肉 豆腐 みそ いなだ	にんじん たくあん漬 ごぼう 大根 白菜 ねぎ しょうが くだもの	米 ジャガイモ ごま こんにゃく ごま油	817	32.6							
16	月	ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬		牛乳 豚肉 レンズ豆	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ 黄ピーマン 福神漬	米 おおむぎ ジャガイモ 砂糖 薄力粉 油 バター	867	26.1							
17	火	ごはん・豆腐団子汁 豚肉のしょうが焼き くだもの		牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉	にんじん 白菜 ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし くだもの	米 白玉粉 片栗粉 油 ごま	831	29.9							
18	水	ビスキュイトースト かぼちゃとにんじんのポタージュ ポテトサラダ		牛乳 生クリーム 卵 鶏肉 レンズ豆	かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ にんじん にんにく きゅうり 玉ねぎ	食パン 薄力粉 ジャガイモ 砂糖 マーガリン バター アーモンドパウダー	854	25.0							
19	木	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	ピーマン にんじん ちんげん菜 にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ キャベツ ぶなしめじ くだもの	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 油 ごま油	799	29.8							
20	金	こぎつねごはん はんぺんのすまし汁 じゃが芋のみそがらめ		牛乳 豚肉 油揚げ はんぺん 卵 みそ	にんじん しょうが 大根 白菜 ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 ジャガイモ 油	853	28.4							
24	月	サーモンクリームスパゲッティ マスタードサラダ		牛乳 生クリーム 鮭 ピザチーズ ベーコン あさり	にんじん パセリ にんにく マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 油	829	31.0							
25	火	豚肉とごぼうのごはん ごま入り味噌汁 きりいかのサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ するめ	にんじん ごぼう しょうが 大根 ねぎ きゅうり	米 しらたき 砂糖 ジャガイモ こんにゃく 油 練りごま ごま	774	30.0							
26	水	きびごはん・沢煮碗 鮭のゆずみそ焼き 切り干し大根の煮つけ		牛乳 ひじき 鶏肉 鮭 みそ さつま揚げ	にんじん きょうな たけのこ 干しいたけ 大根 えのき ゆず果汁 切干し大根	米 きび 砂糖 こんにゃく 油	757	34.9							
27	木	丸パン キャベツ入りメンチカツ ビーンズスープ・くだもの		牛乳 おから 豚肉 卵 鶏肉 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ くだもの	丸パン パン粉 薄力粉 油	820	35.8							
30	月	チャーハン ワンタンスープ ミルクフルーツゼリー		牛乳 焼き豚 卵 豚肉	にんじん 小松菜 ねぎ しょうが 干しいたけ グリンピース もやし もも みかん りんご	米 おおむぎ 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 油	770	30.5							
		学校栄養摂取基準	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		
			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量	814Kcal	31g	29%	361mg	3.0mg	5.8g	357µg	0.60mg	0.64mg	36mg	3.4g		

・食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
印は新メニューです。