平成28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	火	ご飯 肉豆腐 和風サラダ	○	牛乳　刻みのり　豚肉　木綿豆腐	にんじん　玉ネギ　干し椎茸　キャベツ　ねぎ　きゅうり　大根	米　砂糖　片栗粉　油	741 30.3
2	水	丸パン ビーンズスープ メンチカツ	○	牛乳　豚肉　おから　たまご　鶏肉　ベーコン　大豆	にんじん　玉ネギ　キャベツ　にんにく	丸パン　パン粉　薄力粉　油	772 34.1
3	木	文化の日					
4	金	ひじきと舞茸のご飯 野菜のみそ汁 さばの塩焼き	○	牛乳　ひじき　鶏肉　油揚げ　大豆　みそ	にんじん　舞茸　白菜　大根　ねぎ	米　カットこんにゃく　三温糖　油	780 36.8
7	月	パインパン さつま芋のシチュー にんじんチーズオムレツ	○	牛乳　生クリーム　調理用乳　チーズ　鶏肉　たまご	にんじん　玉ネギ	パインパン　さつま芋　薄力粉　バター　油	801 30.0
8	火	ご飯・れんこんハンバーグ 里芋のみそ汁 おかか和え	○	牛乳　ひじき　カットわかめ　油揚げ　みそ豚肉　生揚げ	こねぎ　にんじん　れんこん　大根　キャベツ　白菜	米　里芋　上白糖	813 34.4
9	水	豚キムチ丼 韓国風スープ	○	牛乳　豚肉　鶏肉　たまご	にんじん　にら　しょうが　にんにく　白菜　玉ネギ　もやし　ねぎ	米　三温糖　片栗粉　もち	743 27.2
10	木	わかめご飯・いなだの照り焼き 具たくさんみそ汁 くだもの	○	牛乳　わかめ　木綿豆腐　みそ　いなだ	にんじん　ごぼう　大根　白菜　ねぎ　しょうが　くだもの	米　じゃが芋　カットこんにゃく	776 31.5
11	金	チキンピラフ ポトフ	○	牛乳　鶏肉　豚肉　ウインナー	にんじん　ブロッコリー　玉ネギとうもろこし　グリンピース　にんにく　キャベツ	米　じゃが芋　バター　油	745 30.7
14	月	ポークカレー ブロッコリーのサラダ 福神漬け	○	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　玉ネギ　りんご　キャベツ　黄ピーマン	米　じゃが芋　上白糖　薄力粉　バター　油	850 25.7
15	火	ご飯 豆腐だんご汁 豚肉のしょうが焼き	○	牛乳　木綿豆腐　豚肉　鶏肉　油揚げ	にんじん　白菜　ねぎ　しょうが　玉ネギ　もやし	米　白玉粉　片栗粉　いりごま　油	792 29.3
16	水	回鍋肉丼 青梗菜としめじのスー くだもの 食育の日 練馬キャベツ献立		牛乳　豚肉　木綿豆腐　みそ	にんじん　青梗菜　青ピーマン　にんにく　しょうが　干し椎茸　ねぎ　キャベツ　ぶなしめじ	米　三温糖　片栗粉　油　ごま油	742 27.4
17	木	こぎつねご飯 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　たまご　みそ	にんじん　しょうが　大根　白菜　ねぎ	米　三温糖　じゃが芋　油	809 27.6
18	金	ゆかりご飯 豆腐とえびの中華煮 もやしのごまだれサラダ	○	牛乳　鶏肉　豚肉　木綿豆腐　みそ　えび	ゆかり粉　にんじん　青梗菜　しょうが　にんにく　玉ネギ　白菜　もやし　きゅうり	米　片栗粉　上白糖　ごま油	808 37.0
21	月	サーモンクリームパスタ マスタードサラダ	○	牛乳　ピザチーズ　生クリーム　調理用乳　ベーコン　秋鮭　あさり	にんじん　にんにく　マッシュルーム　玉ネギ　きゅうり　キャベツ	スパゲッティ　薄力粉　上白糖　バター　油	749 29.4
22	火	豚肉と牛蒡の炊き込みご飯 胡麻入りみそ汁 カミカミサラダ	○	牛乳　豚肉　鶏肉　木綿豆腐　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　じゃが芋　カットこんにゃく　上白糖　ごま　油	760 29.4
23	水	勤労感謝の日					
24	木	ご飯・さわらのゆず味噌焼き 沢煮椀 切り干し大根の煮付け	○	牛乳　ひじき　鶏肉　さわら　みそ　さつま揚げ	にんじん　きょうな　ねぎ　干し椎茸　大根　えのき　ゆず　切り干し大根	米　上白糖　突きこんにゃく　上白糖　油	741 34.2
25	金	チャーハン ワンタンスープ オレンジゼリー	○	牛乳　焼き豚　たまご　豚肉	にんじん　小松菜　ねぎ　干し椎茸　グリンピース　しょうが　もやし　オレンジジュース	米　ワンタン皮　上白糖　油	743 30.2
28	月	麦ご飯・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　玉ネギ　キャベツ　もやし　大根	米　大麦　カットこんにゃく　三温糖　片栗粉	756 32.2
29	火	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　まぐろ缶	にんじん　トマト缶　にんにく　玉ネギ　マッシュルーム　キャベツ　きゅうり	食パン　じゃが芋　薄力粉　三温糖	791 25.2
30	水	カレーうどん 野菜チップス	○	牛乳　豚肉　かまぼこ　油揚げ	にんじん　小松菜　玉ネギ　干し椎茸　ねぎ　ごぼう　レンコン	うどん　じゃが芋　砂糖　薄力粉　片栗粉　さつま芋	746 27.8

	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量	812Kcal	30g	29%	359mg	3.0mg	5.8g	315μg	0.49mg	0.60mg	32mg	3.9g

・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。