平成２９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	水	ひじきと舞茸のご飯 豆腐団子汁 さばの塩焼き	○	鶏肉モモ 油揚げ 大豆　木綿豆腐 さば節 鶏肉モモ さば ひじき 牛乳	にんじん まいたけ はくさい ねぎ	米 三温糖 白玉粉 油	822 38.6
2	木	ガーリックトースト コーンシチュー ツナドレサラダ	○	鶏肉モモ レンズまめ まぐろ缶詰 調理用乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん こまつな にんにく 玉葱 とうもろこし缶詰 キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 薄力粉 三温糖 マーガリン 油 有塩バター　ごま油	783 27.0
3	金	**文化の日**					
6	月	**振替休業日**	○				
7	火	ご飯・手作りふりかけ 生揚げの炒め煮 野菜のおろし和え	○	かつお節　さばけずり節 豚もも肉 生揚げ みそ 刻みのり 牛乳	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ りょくとうもやし だいこん	米 カットこんにゃく 三温糖 かたくり粉 上白糖 いりごま 油 ごま油	757 32.2
8	水	豚とごぼうの炊き込みご飯 ごま入りみそ汁 カミカミサラダ　いい歯の日	○	豚もも肉 鶏肉モモ 木綿豆腐 みそ　さば節　するめ 牛乳	にんじん ごぼう しょうが だいこん ねぎ きゅうり	米 しらたき 上白糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 練りごま いりごま	760 29.7
9	木	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	○	鶏肉モモ たまご 調理用乳 生クリーム サラダチーズ 牛乳	にんじん 玉葱	パインパン さつまいも じゃがいも 薄力粉　有塩バター 油	804 30.3
10	金	ポークカレー 福神漬け オニオンドレッシングサラダ	○	豚モモ ひよこまめ牛乳	にんじん 赤ピーマン しょうが にんにく玉葱 キャベツ とうもろこし 大根(福神漬)	米　じゃがいも 薄力粉 上白糖 油 有塩バター	856 26.1
13	月	ゆかりご飯 豆腐とエビの中華煮 もやしのごまだれサラダ	○	鶏肉モモ　むきえび 木綿豆腐 豚もも肉 みそ牛乳	ゆかり粉 にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく玉葱 はくさい りょくとうもやし きゅうり ねぎ	米　かたくり粉 上白糖 いりごま ごま油 練りごま 油	772 36.4
14	火	ご飯・さわらのゆずみそ焼き 沢煮椀 切り干し大根の煮付け	○	さば節 鶏肉モモ　さわら みそ　さつま揚げ さばけずり節 昆布 ひじき 牛乳	にんじん きょうな 干し椎茸 だいこん えのきたけ　切干しだいこん	米　上白糖 こんにゃく 三温糖 油	741 34.2
15	水	練馬キャベツ　回鍋肉丼 青梗菜としめじのスー くだもの　食育の日 練馬産キャベツ献立		豚モモ　みそ 木綿豆腐 牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンツァイ にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ ぶなしめじ くだもの	米 三温糖 かたくり粉 油 ごま油	755 27.8
16	木	サーモンクリームパスタ グリーンサラダ	○	鶏肉むね 調理用乳 生クリーム 牛乳	にんじん ほうれんそう にんにく玉葱 ぶなしめじ キャベツ りょくとうもやし とうもろこし	スパゲッティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 油 有塩バター	796 29.4
17	金	じゃこご飯 芋煮 カリカリ油揚げのサラダ	○	豚ばら　かつお節 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん こまつな だいこん まいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし 玉葱	米　さといも こんにゃく 上白糖 油	760 24.0
20	月	古代米ご飯 肉じゃが 笹かまぼこの磯辺揚げ　期末考査	○	豚もも肉 さばけずり節 笹かまぼこ たまご あおのり 牛乳	にんじん さやいんげん 玉葱	米 黒米 じゃがいも 突きこんにゃく 三温糖 薄力粉 油	823 30.2
21	火	豚キムチ丼 韓国風スープ　期末考査	○	豚モモ 鶏肉モモ たまご 牛乳	にんじん にら しょうが にんにく　はくさい(キムチ) 玉葱 りょくとうもやし ねぎ はくさい	米 三温糖 かたくり粉 もちごま油 すりごま	779 27.8
22	水	あんかけ焼きそば フルーツポンチ　期末考査	○	豚もも肉 いか　短冊 むきえびうずら卵 粉寒天 牛乳	にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく たけのこ りょくとうもやし 玉葱 はくさい みかん缶 もも缶 パイン缶詰	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ごま油 油	799 29.1
23	木	**勤労感謝の日**					
24	金	わかめご飯・いなだの照り焼き 具沢山汁 くだもの　和食の日	○	木綿豆腐 さば節　みそ　いなだ わかめご飯素 牛乳	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが くだもの	米 じゃがいもこんにゃく	794 31.7
27	月	ご飯 肉豆腐 和風サラダ	○	さばけずり節 豚もも肉 木綿豆腐 刻みのり 牛乳	にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ きゅうり だいこん	米 三温糖 かたくり粉 油	747 32.4
28	火	きなこトースト ポークビーンズスープ ジャーマンポテト	○	にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ きゅうり だいこん	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー	食パン グラニュー糖 三温糖 じゃがいも マーガリン 油	823 32.0
29	水	こぎつねご飯 はんぺんの清まし汁 じゃが芋のみそがらめ	○	豚ひき肉 油揚げ さば節 はんぺん たまご みそ 牛乳	にんじん しょうが だいこん はくさい ねぎ	米 三温糖 じゃがいも 油	809 27.6
30	木	カレーうどん 野菜チップス	○	豚もも肉 かまぼこ 油揚げ さばけずり節 牛乳	にんじん 玉葱 ねぎ れんこん	じゃがいも 三温糖 薄力粉 かたくり粉 さつまいも 油	765 28.7

	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	787Kcal	30g	28%	360mg	2.7mg	5.3g	312μg	0．57mg	0．59mg	34mg	5g

・今月のくだものは柑橘類・りんごを予定しています。

・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。