



# 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			栄養価 エネルギー たんぱく質					
				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 >						
1	木	豚キムチ丼 たまごスープ	豚モモ 鶏肉モモ 木綿豆腐 たまご 牛乳	にんじん しょうが にんにく はくさい(キムチ漬け) 玉葱 りょくとうもやし ねぎ	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 すりごま(白)	759 30.9						
2	金	こぎつねご飯 沢煮椀 じゃが芋のみそがらめ	豚ひき肉 油揚げ さば節(だし用) 鶏肉むね 米みそ 昆布 (だし用) 牛乳	にんじん きょうな しょうが たけのこ (水煮缶詰) 干し椎茸 だいこん えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいも 油	829 28.1						
5	月	他人丼 のっぺい汁 くだもの	かつお節(だし用) 豚もも肉 板なし かまぼこ たまご 木綿豆腐 牛乳	にんじん 糸みつば 玉葱 干し椎茸 だいこん ねぎ くだもの	精白米 押し麦 三温糖 突き こんにやく かたくり粉 カット こんにやく じゃがいも 油	791 34						
6	火	チャーハン ワントンスープ アセロラゼリー	焼き豚 たまご 豚もも肉 牛乳	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 グリーンピース しょうが りょく とうもやし アロジュース	精白米 ワントンの皮 上白糖 ごま油 油	774 35.4						
7	水	ご飯・さわらのゆず味噌焼き じゃが芋とわかめのみそ汁 切り干し大根の煮付け	さばけずり節 米みそ さわらざつ つま揚げ カットわかめ ひじき 牛乳	にんじん ねぎ ゆず(果汁、生) 切干しだいこん	精白米 じゃがいも 上白糖 突きこんにやく 三温糖 油	784 32.9						
8	木	豚肉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	豚もも肉 鶏肉モモ 木綿豆腐 米みそ さば節(だし用) 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	精白米 しらたき 上白糖 じゃがいも カットこんにやく 三温糖 油 練りごま いりごま(白)	760 29.7						
9	金	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚もも肉 いか むきえび ずら 卵(水煮缶詰) ヨーグルト (全脂無糖) 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(水煮缶詰) りょく とうもやし 玉葱 はくさい みかん缶 パイン缶詰 もも	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ごま油	807 31.1						
12	月	古代米ご飯・鶏肉の味噌焼き 野菜チップス くだもの	鶏肉モモ 米みそ 牛乳	にんじん ごぼう れんこん くだもの	精白米 黒米 三温糖 さつまいも じゃがいも ごま油	793 27.1						
13	火	サーモンクリームパスタ マスタードサラダ	ベーコン 秋鮭 調理用乳 ピザ チーズ 生クリーム 牛乳	にんじん にんにく マッシュルーム (水煮缶詰) 玉葱 きゅうり キャベツ	スパゲッティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 有塩バター	797 29.8						
14	水	練馬キャベツ 回鍋肉丼 青梗菜としめじのスープ くだもの	豚モモ 米みそ 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	精白米 三温糖 かたくり粉 油 ごま油	729 27.4						
15	木	ご飯 肉豆腐 和風サラダ	さばけずり節 豚もも肉 木綿豆腐 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	精白米 三温糖 かたくり粉 油	765 32.7						
16	金	バターライス・ポークチャップス コンソメスープ ピーチゼリー	ベーコン 豚もも肉 牛乳	にんじん ほうれんそう キャベツ 玉葱 しょうが りょくとうもやし グリーンピース(冷凍) 桃 ジュース	精白米 じゃがいも かたくり粉 上白糖 有塩バター 油	808 28.1						
19	月	わかめご飯 豚汁 鮭のちゃんちゃん焼き	青大豆(国産、乾) 豚モモ 木綿豆腐 さば節(だし用) 米みそ 秋鮭 わかめ かつお飯素 牛乳	にんじん 青ピーマン ごぼう だい こん ねぎ しょうが キャベツ 玉葱 りょくとうもやし	精白米 じゃがいも カットこんにやく 上白糖 油 有塩バター	770 37.7						
20	火	ご飯 厚揚げとエビの中華煮 もやしの胡麻だれサラダ	鶏肉モモ むきえび 生揚げ 豚もも肉 米みそ 牛乳	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	精白米 かたくり粉 上白糖 油 ごま油 練りごま いりごま(白)	838 37.7						
21	水	きな粉トースト マカロニスープ ジャーマンポテト	きな粉(大豆) ウィンナー ベーコン 牛乳	にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱	食パン グラニュー糖 マカロニ じゃがいも ソフトタイプ マーガリン 油	762 22.7						
22	木	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(乾) 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)	精白米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 有塩バター 油	874 26.4						
23	金	<b>勤労感謝の日</b>										
26	月	じゃこご飯 芋煮 カリカリ油揚げのサラダ	豚もも肉 さばけずり節 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん さやいんげん(ゆで) こまつな 玉葱 キャベツ とうもろこし(か れ冷凍)	精白米 さといも じゃがいも カットこんにやく 三温糖 上白糖 油	769 29.3						
27	火	2色サンド ポークシチュー バジルドレッシングサラダ	豚もも肉 生クリーム サラダ チーズ 牛乳	にんじん いちごジャム にんにく (りん茎) しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり	食パン 60g 黒砂糖食パン じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 ソフトタイプマーガリン ひまわり油 有塩バター	863 31.3						
28	水	ご飯・手作りふりかけ じゃが芋と大根のそぼろ煮 ほうれん草蒸しパン	かつお加工品(削り節) 豚ひき肉 さばけずり節 たまご 刻みのり 調理用乳 牛乳	にんじん さやいんげん(ゆで) ほう れんそう しょうが 玉葱 だい こん	水稲穀粒(精白米) じゃがいも 三温糖 かたくり粉 薄力粉 上白糖 ひまわり油 有塩バター	835 28.4						
29	木	ひじきと舞茸のご飯 たぬき汁 さばの文化干し	鶏肉モモ(皮付き) 油揚げ 大豆 (国産、乾) さば節(だし用) 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 鰯文化干し ひ	にんじん まいたけ ごぼう だい こん ねぎ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 カットこんにやく さといも 米ぬか油 ひまわり油	875 35.1						
30	金	きつねうどん かき揚げ	油揚げ かつお節(だし用) 板なし かまぼこ 大豆(国産、乾) 焼き竹輪 昆布(だし用) さくらえび(素干し) あおのり 牛乳	こまつな にんじん 糸みつば ねぎ ごぼう 玉葱	うどん 三温糖 薄力粉 かたくり粉 米ぬか油	742 27.6						
学校栄養摂取基準		エネルギー 830Kcal	たんぱく質 25~40g	脂質 25~30%	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	食物繊維 6.5g	ビタミンA 300µgRE	ビタミンB1 0.50mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 30mg	食塩 2.5g
練馬中平均栄養摂取量		796Kcal	30g	26%	359mg	2.8mg	5.4g	288µg	0.58mg	0.59mg	38mg	3.5g
<p>・今月のくだものは柿・柑橘類・りんごを予定しています。</p> <p>・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。</p>												