



# 11月 献立表

練馬区立田柄中学校

平成 26年

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
							ご家庭で 補って欲しい 食品	エネルギー たんぱく質
			(上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート 郷土料理 (埼玉県)	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
4	火	○	かてめし ゼリーフライ 小松菜のアーモンド和え 豆腐の味噌汁	油揚げ おから たまご 木綿豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 麦 しらたき じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 三温糖 米ぬか油 アーモンド粉	こまつな にんじん 干しき 干し椎茸 ごぼう 玉葱 ねぎ	肉類 果物類	777 kcal 22.4 g
5	水	○	スロッピーショー クリームシチュー くだもの	豚肉 レンズまめ 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	丸パン じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	ピーマン トマト ビューレ にんじん こんにゃく 玉葱 セロリ グリーンピース りんご	魚介類 きのこ類	832 kcal 31.6 g
6	木	○	中華おこわ いかの七味焼き 野菜の甘酢あえ チンゲン菜のスープ	豚肉 いか 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	こめ もち米 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 いらごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ だけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく ねぎ キャベツ ぶなしめじ	豆・豆製品類 藻類	772 kcal 40.7 g
7	金	○	秋味きのこカレー フレンチサラダ くだもの	豚肉 レンズまめ 牛乳	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 中ぎら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ りんご セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン 缶詰 ぶどう	魚介類 種実類	853 kcal 25.2 g
10	月	○	はいがごはん 揚げ魚の彩りあんかけ かぶの浅漬け 呉汁	さわら たまご 鶏肉 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳	七分つき米 麦 小麦粉 米粉 でん粉 さといも 板こんにゃく 米ぬか油	にんじん 赤ピーマン かぶ しょうが 玉葱 えのきだけ 生椎茸 黄ピーマン ごぼう ねぎ	肉類 果物類	841 kcal 36.9 g
11	火	○	麦ごはん 麻婆豆腐 野菜とわかめのスープ くだもの	豚肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	こめ 麦 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん なら しょうが にんにく 玉葱 ねぎ だけのこ 干し椎茸 キャベツ	魚介類 いも類	789 kcal 30.9 g
12	水	○	パンプキンパン 小松菜のキッシュ スパイシーポテトフライ レンズ豆のスープ	ベーコン まぐろ缶詰 たまご レンズまめ 牛乳 生クリーム 粉チーズ	パンプキンパン じゃがいも 米ぬか油	トマト こまつな にんじん 玉葱 セロリ キャベツ	肉類 きのこ類	764 kcal 28.7 g
13	木	○	ごはん 豚肉の三州煮 野沢菜ふりかけ 梅のり和え 抹茶ゼリー	生揚げ 豚肉 牛乳 しらす干し 刻みのり アガー 生クリーム	こめ 三温糖 突きこんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま油 米ぬか油	のざわな にんじん こまつな しょうが 玉葱 干し椎茸 きゅうり キャベツ ねり梅	卵類 種実類	824 kcal 28.2 g
14	金	○	こんぶごはん 魚の紅葉焼き きのこけんちん汁	鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布	こめ 麦 三温糖 板こんにゃく 米ぬか油 マヨネーズ ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 ごぼう だいこん ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	豆・豆製品類 果物類	790 kcal 37.8 g
17	月	○	ごはん さつまいもコロック 野菜のごま酢和え 大根のみそ汁	豚肉 たまご 油揚げ 米みそ 牛乳	こめ さつまいも 小麦粉 パン粉 三温糖 米ぬか油 すりごま	こまつな にんじん 玉葱 もやし だいこん ねぎ	魚介類 藻類	871 kcal 26.2 g
18	火	○	スパゲティーミートソース かぼちゃのマフィン	ベーコン 豚肉 たまご 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティー 上白糖 小麦粉 オリーブ油 有塩バター	パセリ にんじん トマト ビューレ ホールトマト缶詰 かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱	豆・豆製品類 きのこ類	890 kcal 32.1 g

19~21日は冬考査のため、給食はありません。

25	火	○	キムチチャーハン 中華サラダ 粟米湯(入-ミツ)	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	こめ 麦 上白糖 緑豆はるさめ でん粉 米ぬか油 すりごま ごま油	にんじん チンゲンツァイ はくさい もやし きゅうり しょうが 玉葱 とうもろこし	魚介類 藻類	826 kcal 27.8 g
26	水	○	じゃこわかめごはん 五目卵焼き 切干大根の含め煮 キャベツの味噌汁	たまご 鶏肉 油揚げ 米みそ 牛乳 わかめ しらす干し ひじき	こめ 上白糖 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油	にんじん あさつき 生椎茸 切干しだいこん キャベツ 玉葱 えのきだけ	肉類 いも類	772 kcal 30.6 g
27	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 みそドレッシングサラダ 野菜椀 くだもの	鶏肉 凍り豆腐 米みそ 木綿豆腐 牛乳	こめ 麦 三温糖 板こんにゃく 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 玉葱 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし だいこん ねぎ 温州蜜柑	卵類 種実類	809 kcal 32.9 g
28	金	○	フィッシュバーガー ブロッコリーサラダ トマトスープ	ホキ たまご 鶏肉 ベーコン 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	ブロッコリー トマト ビーマン トマト キャベツ ホールコーン 玉葱	豆・豆製品類 きのこ類	787 kcal 35.4 g

栄養素	献立名									食物繊維 g	食塩相当量 g
	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 % (摂取エネルギー全体)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					
11月平均	812	31.1	29	394	3.3	347	0.52	0.64	43	6.4	3.5
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

※2年生は28日(金)、校外学習のため給食はありません。

今月の献立から

※食材料等購入の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

★4日(火) 郷土料理 (埼玉県) …埼玉県の郷土料理である「かてめし」と「ゼリーフライ」を取り入れました。

★26日(水) 地産地消献立

…区内小中学校一斉に19日(食育の日)に練馬産キャベツが納品され、給食の食材として使用されます。

食育の一環として、地域の自然や文化、産業に関する理解を深め、生産に携わる人々への感謝の心を育む貴重な機会となります。田柄中では冬考査中のため、26日(水)のみそ汁に使用します。

採れたてのキャベツのおいしさを味わいましょう。

