

# 11月献立表

平成 27 年

練馬区立田柄中学校

日	曜日	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で補って欲しい食品	栄養面 エネルギーたんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月	○	かてめし ゼリーフライ 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁	油揚げ おから たまご 木綿豆腐 赤みそ 淡色辛みそ カットわかめ 牛乳	こめ 麦 しらたき じゃがいも パン粉(生) 小麦粉 でん粉 三温糖 揚げ油 米ぬか油 黒すりごま	にんじん こまつな 干すい(乾) 干し椎茸 ごぼう プラッパ* もやし 玉葱 ねぎ	肉類 果物類	803 kcal 22.1 g
4	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 みそドレッシング サラダ 野菜碗 果物	とりひき肉 凍り豆腐 赤みそ 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 きやいんげん 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 果物	卵類 種実類	788 kcal 31.9 g
5	木	○	スロッピーショー クリームシチュー	豚ひき肉 レンズまめ 鶏こま 牛乳 調理用乳 生クリーム 粉チーズ	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 ピューレ にんじん にんにく 玉葱 セロリ グリーンピース	魚介類 きのこ類	814 kcal 32.2 g
6	金	○	はいがご飯 豚肉の三州煮 野菜菜ふりかけ 梅のり和え	生揚げ 豚もも ハジ味噌 牛乳 しらす干し 刻みのり	水稲穀粒 麦 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 ねぎ 梅	卵類 種実類	776 kcal 27.9 g
9	月	○	秋味きのこカレー フレンチサラダ	豚もも レンズまめ 牛乳	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 中さら糖 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	魚介類 種実類	835 kcal 25.1 g
10	火	○	麦ご飯 麻婆豆腐 野菜とワカメのスープ	豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 豚こま 牛乳 カットわかめ	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 干し椎茸 キャベツ	魚介類 いも類	779 kcal 30.4 g
11	水	○	はいがご飯 揚げ魚の彩りあんかけ 呉汁	たら たまご 鶏肉 油揚げ 大豆 かつお加工品 淡色辛みそ 牛乳	水稲穀粒 麦 小麦粉 米粉 でん粉 さといも 板こんにゃく 揚げ油 米ぬか油	にんじん 赤ピーマン 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	831 kcal 36.4 g
12	木	○	キムチチャーハン 中華サラダ 粟米湯 (ヌーミー)	豚こま 鶏こま 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(白) ごま油	にんじん チングンツァイ キムチ 揚げ もやし きゅうり しょうが 玉葱 とうもろこし缶詰	魚介類 藻類	849 kcal 28.1 g
13	金	○	ゆかりご飯 つくね焼き 辛子和え 味噌汁	とりひき肉 たまご 油揚げ 赤みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき	こめ 麦 パン粉(生) 上白糖 三温糖 でん粉	にんじん こまつな 西洋がぼちや しょうが 干し椎茸 ごぼう ねぎ プラッパ* もやし 玉葱	肉類 豆・豆製品類	815 kcal 36.9 g
16	月	○	ご飯 さつまいもコロッケ おかか和え 大根の味噌汁	豚ひき肉 たまご 糸削り 油揚げ 赤みそ 淡色辛みそ 牛乳	こめ さつまいも 小麦粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 上白糖 米ぬか油 揚げ油	こまつな にんじん 玉葱 プラッパ* もやし だいこん ねぎ	魚介類 藻類	856 kcal 26.2 g
17	火	○	こんぶご飯 魚の紅葉焼き きのこけんちん汁	鶏こま 油揚げ 餃子 豚こま 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	822 kcal 38.2 g
24	火	○	チリコンカンライス ツナサラダ 果物	豚ひき肉 大豆(水煮缶詰) まぐろ缶詰 牛乳	こめ 麦 じゃがいも 上白糖 米ぬか油	にんじん ピーマン ホールトマト缶詰 トマトピューレ にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム きゅうり ホールコーン缶詰 キャベツ 果物	卵類 藻類	808 kcal 30.1 g
25	水	○	麦ご飯 厚焼きたまご 根菜ごま汁 切干し大根の含め煮	豚ひき肉 たまご 生揚げ 赤みそ 淡色辛みそ 油揚げ 牛乳	こめ 麦 三温糖 さといも 米ぬか油 すりごま(白)	にんじん 玉葱 干し椎茸 ごぼう だいこん 切干しだいこん	魚介類 果物類	782 kcal 29.2 g
26	木	○	ホイコーロー丼 春雨スープ	豚もも 赤みそ とりひき肉 牛乳	こめ 麦 三温糖 でん粉 はるさめ 米ぬか油 ごま油 いりごま(白)	にんじん ピーマン 葉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ セロリ* もやし	魚介類 果物類	762 kcal 27.9 g
27	金	○	スパイポテトストロベリー ジュリンスープ	ウィンナー 豚ひき肉 牛乳 ピザチーズ	胚芽食パン じゃがいも マカロニ 上白糖 米ぬか油 マヨネーズ オリーブ油	ピーマン ホールトマト缶詰 にんじん 玉葱 ホールコーン缶詰 レモン果汁 にんにく マッシュルーム キャベツ セロリ	魚介類 藻類	819 kcal 31.2 g
30	月	○	麦ご飯 肉団子の黒酢あん ジャコと油揚げの佃煮	油揚げ 豚ひき肉 とりひき肉 絞り豆腐 たまご かつお削り節 牛乳 しらす干し	こめ 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 米ぬか油 揚げ油	ピーマン にんじん しょうが 玉葱 だけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸	魚介類 種実類	853 kcal 28.4 g

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
11月平均	812	30.1	25	377	3.2	320	0.51	0.59	34	6.1	3.3
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

※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。

※2年生は27日(校外学習)の為、給食はありません。

生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、北海道になります。

田柄中の給食には、北海道岩見沢市の空地産直センターから「ななつぼし米」を使用しています。

