



# 11月 献立表

練馬区立田柄中学校

平成 28 年

日	曜	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	栄養価 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		
1	火	○	親子丼 キャベツのゆかり和え さつまいものみそ汁	鶏肉 たまご 油揚げ 米みそ 牛乳	こめ 三温糖 さつまいも	にんじん 玉葱 干し椎茸 だけのご ブリンピース キャベツ きゅうり	魚介類 種実類	790 Kcal 29.1 g
2	水	○	坦々つけめん 野菜とひじきのナムル かぼちゃ豆乳プリン	豚肉 牛乳 ひじき 生クリーム アガー	蒸し中華めん 三温糖 上白糖 米ぬか油 すりごま 芝麻醬 ごま油	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ もやし 玉葱 にんにく しょうが キャベツ	卵類 果物類	891 Kcal 29.7 g
4	金	○	ごはん 厚揚げの肉みそソース 切り干し大根サラダ すまし汁	生揚げ 豚肉 米みそ ベーコン 木綿豆腐 はんぺん 牛乳 わかめ	こめ 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 いりごま	にら にんじん こまつな しょうが ねぎ 切り干しだいこん 玉葱 きゅうり	卵類 きのこ類	834 Kcal 30.3 g
7	月	○	秋味きのこカレー フレンチサラダ すりおろしりんごゼリー	豚モモ レンズまめ 牛乳 アガー	こめ じゃがいも 小麦粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん ホールトマト缶詰 しょうが にんにく 玉葱 エリンギ マッシュルーム びなしめじ きゅうり ホールコーン缶詰 りんごりんごジュース	魚介類 種実類	837 Kcal 24.6 g
8	火	○	ごはん 鯖の味噌煮 野菜のおかかあえ けんちん汁	さば 米みそ かつお節 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 板こんにやく さといも 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	肉類 藻類	726 Kcal 30.8 g
9	水	○	きんぴらバーガー ミネストローネ くだもの	さつま揚げ ベーコン 鶏肉 牛乳 いんげんまめ スライスチーズ	丸パン 三温糖 じゃがいも ごま油 いりごま 米ぬか油	にんじん ホールトマト缶詰 ピーマン パセリ ごぼう セロリ にんにく 玉葱 キャベツ みかん	卵類 きのこ類	739 Kcal 29.1 g
10	木	○	ごはん れんこんハンバーグ 野沢菜ふりかけ 竹輪と胡瓜の和え物 わかめの味噌汁	豚肉 生揚げ レンズまめ 牛乳 焼きたけのこ 油揚げ わかめ しらすずしひじき	こめ 上白糖 三温糖 じゃがいも ごま油 すりごま	のざわな こねぎ にんじん れんこん だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	卵類 果物類	864 Kcal 36.6 g
11	金	○	チャーハン いかのチリソース 野菜スープ	焼き豚 いか 牛乳	こめ でん粉 三温糖 米ぬか油 揚げ油 ごま油	にんじん にら しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 グリンピース にんにく キャベツ	豆・豆製品類 藻類	749 Kcal 30.6 g
14	月	○	クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ	鳥こま 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	ブロッコリー 玉葱 キャベツ マッシュルーム ホールコーン缶詰	魚介類 手類	858 Kcal 33.2 g
15	火	○	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 揚げ油	こまつな にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ	肉類 種実類	766 Kcal 28.7 g

16(水)～18日(金)は期末考査のため、給食はありません。

21	月	○	チリコンカンライス ツナサラダ くだもの	豚肉 大豆 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 きゅうり トマトピューレ にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム ホールコーン缶詰 キャベツ かき ホールトマト缶詰	卵類 藻類	803 Kcal 29.9 g
22	火	○	麦ごはん ホイコーロー 伴三系 粟米湯(ヌーミツ)	豚肉 米みそ 鶏肉 牛乳	こめ 麦 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	もやし 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 にんじん きゅうり 玉葱 クリームコーン缶詰	豆・豆製品類 果物類	814 Kcal 30.6 g
24	木	○	かてめし ゼリーフライ 野菜のごま和え かきたま汁	油揚げ おから たまご 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 麦 しらたき 三温糖 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 でん粉 米ぬか油 すりごま	にんじん こまつな 干すいぎ 干し椎茸 ごぼう れんこん はくさい もやし	魚介類 藻類	759 Kcal 24.6 g
25	金	○	中華丼 華風大根 にらと豆腐のスープ	うずら卵 蒸しわかめ いか えび 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	こめ でん粉 ごま油 米ぬか油	にんじん にら にんにく 玉葱 だけのこ はくさい だいこん	種実類 果物類	727 Kcal 28.5 g
28	月	○	セサミトースト ボルシチ カフェモカゼリー	ベーコン 豚肉 牛乳 粉かてん 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも 三温糖 上白糖 有塩バター いりごま すりごま 米ぬか油	にんじん トマトピューレ にんにく 玉葱 キャベツ	豆・豆製品類 きのこ類	776 Kcal 26.7 g
29	火	○	ごはん 魚の紅葉焼き 鯉のふりかけ 根菜煮 なめこの味噌汁	かつお節 鮭 鶏肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 上白糖 板こんにやく 三温糖 いりごま マヨネーズ 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 ごぼう れんこん なめこ	卵類 果物類	818 Kcal 38.8 g
30	水	○	ナシゴレン ガドガド風 ソトアヤム	鶏肉 えび たまご 生揚げ 鶏肉 牛乳	こめ 麦 三温糖 ピーフ 米ぬか油 いりごま ねりごま	赤ピーマン さやいんげんセロリ にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 とうもろこし キャベツ もやしレモン果汁	いも類 きのこ類	767 Kcal 32.5 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	795	30.3	29	393	3.0	301	0.49	0.60	43	6.0	3.7
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25日(金)、校外学習のため給食はありません。

※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。

## 今月の献立から

### ★22日(火) 地産地消献立

区内小中学校に練馬産キャベツが納品され、田柄中ではホイコーロー丼に使用します。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。採れたてのキャベツのおいしさを味わいましょう。

