令和5年　11月献立表

練馬区立田柄中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	コーンピラフ 牛乳 魚のトマトソース焼き 野菜と豆のスープ	とり肉 牛乳 あじ チーズ ベーコン いんげん豆	米 麦 米油 バター オリーブ油 砂糖 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース レモン にんにく トマト缶 パセリ粉 セロリー キャベツ ピーマン	803	19.2	28.5	3.7
2	木	カレー南蛮 牛乳 大学芋 くだもの(りんご)	豚肉 牛乳	うどん なたね油 砂糖 片栗粉 油 さつまいも みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ りんご	718	12.4	22.8	1.7
6	月	麦ごはん 牛乳 磯焼き卵 野菜の土佐酢和え きのこのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひじき 卵 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 押麦 米油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり しめじ えのきたけ ねぎ	726	17.4	25.8	3.0
7	火	はちみつレモントースト 牛乳 ミネストローネ サウピカンサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆	食パン マーガリン はちみつ 米油 じゃがいも マカロニ バター 油 砂糖	レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 トマトピューレ コーン きゅうり	736	13.4	38.5	3.0
8	水	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 牛乳 わかめスープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 寒天 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ	783	15.5	27.7	2.9
9	木	昆布ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 大根のさっぱり和え けんちん汁	とり肉 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐	米 麦 米油 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋	干ししいたけ ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	720	16.2	28.9	3.4
10	金	さんまご飯 牛乳 わかめサラダ 里芋と白菜のみそ汁	さんま 牛乳 わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 里芋	生姜 きゅうり もやし コーン にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	760	14.4	33.6	3.1
13	月	期末考査（給食はありません）							
14	火								
15	水								
16	木	麦ごはん 牛乳 豆腐とキムチのチゲ 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 押麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 干ししいたけ 白菜 キムチ にんじん えのきたけ ねぎ にら 切干大根 キャベツ きゅうり	726	16.7	29.4	2.6
17	金	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 かきたま汁 くだもの（みかん）	豚肉 牛乳 とり肉 卵 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ 小松菜 みかん	761	16.8	26.4	2.8
20	月	かてめし 牛乳 さばの香味焼き 白菜とハムの甘酢和え 具だくさんみそ汁	高野豆腐 油揚げ 刻み昆布 牛乳 さば ハム 豆腐 大豆 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう 生姜 ねぎ 白菜 たまねぎ 小松菜	778	18.5	32.2	3.4
21	火	キムタクチャーハン 牛乳 あっさりナムル 粟米湯(ｽｰﾐｰﾀﾝ)	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 米油 白ごま ごま油 片栗粉	にんじん たくあん キムチ ねぎ もやし ほうれん草 にんにく 生姜 たまねぎ コーン チンゲンサイ	704	16.0	24.2	3.9
22	水	胚芽パン 牛乳 ミートボールシチュー キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	胚芽パン パン粉 米油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン	692	16.6	39.3	3.3
24	金	きのこご飯 牛乳 さけのもみじ焼き 野菜のごま和え 高野豆腐のみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ 高野豆腐 わかめ	米 麦 米油 砂糖 白ごま マヨネーズ（卵なし） 白すりごま 里芋	ごぼう しめじ えのきたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 もやし 大根 ねぎ	741	20.4	25.4	3.3
27	月	えびピラフの スパイシーチキンソースかけ ジョア（いちご） コールスローサラダ フルーツヨーグルト	えび とり肉 ジョア ヨーグルト	米 麦 米油 バター 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ にんにく 生姜 トマト缶 トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン パインアップル缶 桃缶 みかん缶	772	14.3	18.2	2.7
28	火	鶏めし 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 鬼まんじゅう	とり肉 油揚げ 牛乳 うずら卵 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく さつまいも 小麦粉 上新粉	生姜 にんじん グリンピース ごぼう たまねぎ たけのこ 干ししいたけ さやいんげん	902	15.3	29.0	3.1
29	水	キムチラーメン 牛乳 ポテトたこ揚げ	豚肉 みそ 牛乳 たこ ベーコン 卵 青のり	中華めん ごま油 米油 白ごま じゃがいも 片栗粉 油	にんにく にんじん もやし キムチ 白菜 ねぎ にら キャベツ 生姜	721	16.8	31.8	4.1
30	木	ごはん 牛乳 魚の味噌マヨ焼き ひじきサラダ のっぺい汁	牛乳 もうかさめ みそ まぐろ缶 ひじき 油揚げ	米 マヨネーズ（卵なし） 白ごま 米油 ごま油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ でん粉	にんじん もやし 小松菜 きゅうり コーン 大根 ねぎ	722	16.9	27.4	2.8

※　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ので、ご了承ください。　※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	751	16.3	28.7	3.1	374	116	3.1	246	0.34	0.49	18	8.1