



2015年

11

月

の

献

立



日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える			
							魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜		
2	月	○	野沢菜ごはん	菊花蒸し	なめこ汁	かぶと菊の甘酢和え	豚肉 凍り豆腐 卵 豆腐 みそ	牛乳	米 もち米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 かぶ菜 野沢菜	玉葱 生姜 ねぎ かぶ 干し椎茸 なめこ 食用菊	803 30.3	
4	水	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め丼	小松菜と卵のスープ		くだもの	豚肉 鶏肉 卵 生揚げ みそ	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	油	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 生姜 しめじ たけのこ ねぎ 玉葱 キャベツ くだもの	828 32.4	
5	木	○	セサミトースト	クラムチャウダー	さつまいもと大豆のサラダ		鶏肉 あさり 大豆	牛乳 チーズ	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも さつまいも	油 マーガリン バター ごま	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン	824 29.5	
6	金	○	ひじきごはん	いわしの梅煮	きのこのすまし汁	野菜のおかか和え	いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 竹輪 かつお節	牛乳 ひじき わかめ	米 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	ねぎ 生姜 えのき しめじ 干し椎茸 もやし 白菜 梅	786 36.1	
9	月	○	ごまごはん	ごぼうハンバーグ	白菜の味噌汁	かみかみサラダ	豚肉 豆腐 卵 みそ するめいか	牛乳	米 パン粉 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	ごぼう 白菜 えのき 大根 きゅうり 玉葱	807 31.4	
10	火	○	ふりかけごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	豚じゃがスープ	くだもの	鮭 豚肉 かつお節 みそ レンズ豆	牛乳 のり しらす	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター ごま	人参 ピーマン	にんにく キャベツ もやし 玉葱 ねぎ コーン くだもの	796 36.8	
11	水	○	五目あんかけやきそば		煮たまご	フルーツ白玉	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 白玉粉	油	人参 テンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 白菜 たけのこ 干し椎茸 もやし きくらげ パイン 黄桃 みかん	824 28.0	
12	木	○	ターメリック ライス	ポークストロガノフ	ブロッコリーとしめじのソテー	くだもの	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリルベース しめじ コーン くだもの	827 25.6	
13	金	○	ごはん	岩石揚げ	うすくず汁	野菜の辛子醤油和え	納豆 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす	米 さつまいも 砂糖 小麦粉 じゃがいも こんにゃく でん粉	油	人参 小松菜	れんこん 玉葱 大根 しめじ ねぎ もやし	814 25.7	
16	月	○	大豆わかめ ごはん	焼きししゃも	肉じゃが	切干大根ナムル	豚肉 大豆	牛乳 わかめ ししゃも	米 きび じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	人参 ほうれん草 さやいんげん	生姜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 切干大根 もやし にんにく ねぎ	840 33.5	
17	火	○	アップルトースト	秋の味覚シチュー		フレンチサラダ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも さつまいも	油 バター マーガリン	人参 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム グリルベース 白菜 キャベツ コーン りんご	848 25.2	
18	水	○	ごはん	魚の香味揚げ	根菜の味噌汁	ニラもやし炒め	白身魚 油揚げ みそ 竹輪	牛乳	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	人参 にら	生姜 ねぎ ごぼう 大根 もやし	789 37.0	
19	木	○	回鍋肉丼		カブと桜えびのスープ		くだもの	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 さくらえび	米 麦 でん粉	人参 かぶ菜 ピーマン	練馬産キャベツ たけのこ 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 かぶ くだもの	797 31.4	
20	金	○	練馬スパゲティ		れんこんのごまサラダ	おかしな 目玉焼き	ツナ ハム みそ	牛乳 のり 寒天	スパゲティ 砂糖	油 ごま	人参 大根菜 さやいんげん	大根 れんこん コーン にんにく 黄桃	820 30.8	
24	火	○	ごはん	さばの煮付け	里芋の味噌汁	野菜のごま酢和え	さば 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく	ごま	人参 小松菜	生姜 ねぎ 玉葱 しめじ もやし	823 34.3	
25	水	○	じゃこチャーハン	揚げギョウザ	白菜の中華スープ		豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 しらす	米 麦 でん粉 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	油 ごま	人参 にら 小松菜	にんにく ねぎ ザーサイ グリルベース 生姜 干し椎茸 キャベツ 玉葱 白菜	812 28.7	
26	木	○	ぶどうパン	きのこのつぼ焼き	キャベツと豆のトマトスープ	くだもの	鶏肉 ウィナー ひよこ豆	牛乳 生クリーム	ぶどうパン 小麦粉 パイ皮 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 バター	人参 トマト パセリ	しめじ 椎茸 マッシュルーム にんにく 玉葱 キャベツ くだもの	868 27.6	
27	金	○	八宝おこわ	豆腐と卵のとろみ汁		さつまいもの甘煮	豚肉 えび なたと 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 もち米 でん粉 さつまいも 砂糖	油	人参 小松菜	たけのこ 干し椎茸 コーン グリルベース 生姜 えのき 白菜 ねぎ	786 28.0	
30	月	○	鶏肉ときのこのカレー		花野菜サラダ		くだもの	鶏肉	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく カラアワ しめじ えのき 椎茸 玉葱 くだもの	882 22.8

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校