2016年 11月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	主菜	副菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	火	○	ごはん	肉じゃが	春雨サラダ	海苔の佃煮	くだもの	豚肉 ハム	牛乳 のり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく はるさめ	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし くだもの	812 24.6
2	水	○	黒砂糖コッペパン	マカロニグラタン	ミネストローネ	コールスローサラダ		鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	人参 トマト	玉葱 しめじ にんにく グリンピース キャベツ コーン	883 28.3
4	金	○	ごはん	さんまの塩焼き	豚汁	小松菜のおろし和え		さんま 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	油	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ もやし えのき	834 33.1
7	月	○	ごはん	和風きのこハンバーグ	白菜の味噌汁	もやし竹輪炒め		豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 ひじき	米 パン粉 砂糖 でん粉	油	人参 小松菜	玉葱 椎茸 えのき 白菜 しめじ ねぎ もやし	816 32.5
8	火	○	ツナコーントースト	ポトフ	かみかみサラダ			ツナ 豚肉 ベーコン ウィンナー するめ	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	人参	レモン 玉葱 コーン キャベツ 大根 きゅうり	781 30.0
9	水	○	ごぼうのドライカレー	野菜としめじのソテー			くだもの	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	米 小麦粉	油 バター	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 ごぼう マッシュルーム グリンピース キャベツ しめじ コーン もやし くだもの	814 26.3
10	木	○	青大豆ごはん	ししゃものみりん焼き	生揚げと里芋の煮物	もやしのゆかり和え		大豆 豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	米 もち米 砂糖 さといも でん粉	油 ごま	人参 さやいんげん	生姜 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり	798 35.2
11	金	○	きつねうどん	野菜の海苔和え	大学いも			豚肉 かまぼこ 油揚げ かつお節	牛乳 のり	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 水あめ	油 ごま	人参 小松菜	干し椎茸 ねぎ もやし	770 26.3
14	月	○	かてめし	ゼリーフライ	ボイルキャベツ	小松菜と豆腐のスープ		油揚げ 凍り豆腐 卵 おから 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	油	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう ねぎ キャベツ 干し椎茸 玉葱	808 25.3
15	火	○	ごはん	煮魚	大根の味噌汁	五目野菜炒め		さば 生揚げ みそ 豚肉	牛乳	米 砂糖 でん粉	油	人参 チンゲンサイ	生姜 大根 ねぎ にんにく たけのこ もやし	824 36.6
16	水	○	回鍋肉丼	カブと卵のスープ			くだもの	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	米 でん粉	油	人参 かぶ葉 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 練馬キャベツ たけのこ 干し椎茸 かぶ くだもの	815 32.0
17	木	○	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 ひよこまめ	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	りんご にんにく マッシュルーム 玉葱 しめじ グリンピース コーン 白菜 キャベツ	852 24.8
18	金	○	八宝おこわ	鶏団子汁			くだもの	豚肉 えび なると 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 もち米 でん粉 はるさめ	油	人参	たけのこ 干し椎茸 グリンピース コーン 生姜 れんこん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ くだもの	780 31.5
21	月	○	親子丼	ゆばのすまし汁	三色ナムル			鶏肉 かまぼこ 卵 ゆば 豆腐	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	たけのこ 玉葱 干し椎茸 グリンピース えのき ねぎ もやし にんにく 生姜	772 31.4
22	火	○	みそラーメン	煮たまご	手作りメンマ	フルーツポンチ		豚肉 みそ うずら卵	牛乳 寒天	蒸し中華めん でん粉 砂糖	油 ラード	人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 白菜 もやし ねぎ みかん パイン 黄桃 りんご	820 27.5
24	木	○	菜めし	鮭のおろしソース	じゃがいもの味噌汁	五目煮びたし		さけ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜 大根葉	大根 玉葱 もやし えのき	787 32.4
25	金	○	ジャンバラヤ	タンドリーチキン	根菜のコンソメスープ	にんじんゼリー		豚肉 ひよこまめ 鶏肉 ウィンナー	牛乳 寒天 ヨーグルト	米 砂糖	油	人参 大根葉 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 大根 コーン マッシュルーム ごぼう れんこん オレンジジュース	855 33.1
28	月	○	シーフードクリームライス	じゃこサラダ			くだもの	鶏肉 いか えび	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 しらす	米 小麦粉 砂糖	油 バター	人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし きゅうり くだもの	815 28.0
29	火	○	わかめごはん	擬製豆腐	のっぺい汁	野菜のごま酢和え		鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 竹輪	牛乳 わかめ	米 砂糖 さといも でん粉 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜	干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース 大根 もやし	796 32.5
30	水	○	二色サンド(いちごジャム・マーガリン)	いんげん豆のボルシチ	ブロッコリーソテー			豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	食パン 黒砂糖パン じゃがいも	油 マーガリン	人参 ブロッコリー	いちごジャム 玉葱 しめじ にんにく キャベツ コーン	780 28.1

※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