令和5年

11月 献立表

光が丘第一中学校

実施日 日	曜	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜ともやしのスープ	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油	787	18.6
2	木	ご飯 牛乳 かじきのごまみそだれ キャベツのそぼろ炒め 吉野汁	かじき みそ 鶏肉 油揚げ ちくわ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	772	19.9
6	月	ご飯 牛乳 もやしとちくわの炒め物 三州煮	ちくわ 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし しょうが 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	763	17.1
7	火	◈ いい歯の日の献立 ◈ 五穀ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね 茎わかめのきんぴら 根菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 鶏卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ	米 もち米 麦 きび あわ でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	789	16.2
8	水	◈ 練馬産キャベツの献立 ◈ 練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 青菜の中華スープ 黒糖豆乳ゼリー	みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン 黒砂糖	油 ごま油	770	17.7
9	木	ご飯 牛乳 酢豚 春雨の中華炒め	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	油 ごま ごま油	771	15.9
10	金	カレーライス 牛乳 コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	777	13.0
13	月	ご飯 牛乳 さばの南部焼き(青森・岩手) じゃがいもと豚肉の炒め物 繭玉汁(埼玉)	さば みそ 豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 白玉団子	ごま 油	804	17.8
14	火	黒砂糖パン 牛乳 ツナとポテトの豆乳グラタン チキンとマカロニのトマトスープ	まぐろ 豆乳 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 マカロニ	油	770	16.8
15	水	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 じゃがいもの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油	777	18.8
16	木	ご飯 牛乳 もみ菜ふりかけ きのこと野菜のおろし和え 鶏肉とコーンの揚げ煮	鶏肉	牛乳 しらすぼし	もみ菜 ほうれん草 にんじん さやいんげん	しめじ 大根 にんにく 玉ねぎ コーン しょうが	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま 油	791	13.8
17	金	ガパオライス　牛乳 ビーフンスープ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン じゃがいも	油 ごま油	773	16.8
20	月	キャロットライスのほたてクリームソース 牛乳 わかめとじゃこのサラダ	鶏肉 ほたて 大豆	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	772	16.2
21	火	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 ごぼうと大豆の甘辛揚げ	豚肉 えび 豆乳 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ しめじ キャベツ もやし きくらげ ごぼう	麺 でん粉 砂糖	ごま油 油	771	19.7
22	水	秋色豚丼 牛乳 豆腐と油揚げの味噌汁	豚肉 鶏肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ しめじ グリンピース ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	771	15.7
24	金	ターメリックライス 牛乳 ポークストロガノフ ツナサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 クリーム	パセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	770	15.8
27	月	ツナのトマトソーススパゲティ 牛乳 パセリポテト	ベーコン まぐろ	チーズ 牛乳	トマトピューレ トマト ほうれん草 パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油	768	16.1
28	火	ご飯 牛乳 白身魚の紅葉焼き もやしとにらの炒め物 きりたんぽ汁	かれい 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし ごぼう まいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 きりたんぽ	マヨネーズ(卵なし) ごま油 ごま	773	19.5
29	水	キャベツと豚肉の甘辛丼 牛乳 生揚げ入りたまごスープ	豚肉 みそ 鶏肉 厚揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	772	17.4
30	木	セルフハンバーガー 牛乳 ポテトチャウダー	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 クリーム	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	770	18.0

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。　※給食回数20回

11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	776	17.0	32.2	3.1	359	111	3.1	265	0.41	0.51	17	7.7

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。