

練馬区立石神井中学校



平成26年度

11月献立表



日	曜	牛乳	献立	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価		
				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・果物	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	土	○	栗ご飯 鮭の塩焼き 唐揚げ 切干大根の含め煮 華風胡瓜 トマト <文化発表会> お弁当給食	鮭 鶏肉 油揚げ さば節	牛乳	もち米 胚芽米 砂糖 でんぷん 小麦粉	栗 黒ゴマ 油 ごま油	人参 ミニトマト	切干し大根 胡瓜	813	32.8	22.1
5	水	○	桜エビと野沢菜のご飯 磯煮 魚の辛味焼 味噌汁 鉄分たっぷり献立	さつま揚げ 鰯 さば節 生揚げ 味噌	桜えび 牛乳 ひじき	胚芽米 三温糖 砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ゴマ ごま油 油	さやいんげん 野沢菜 人参 パセリ	葱 にんにく 生姜 大根	802	39.1	19.1
6	木	○	えびグラパン ミネストローネ グリーンサラダ	えび いんげん豆 鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 バター オリーブ油	トマト缶 人参 パセリ ブロッコリー	玉葱 しめじ にんにく セロリー 胡瓜 もやし	865	38.9	33.5
7	金	○	胚芽ご飯 ニラ玉スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉 卵	牛乳	胚芽米 米粉 さつま芋 三温糖	カシューナッツ 油 白ゴマ ごま油	人参 なら	葱 生姜 エリンギ えのきたけ 大根	951	35.0	36.1
10	月	○	カレーライス フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆	牛乳	胚芽米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	人参	にんにく 玉葱 パイン缶 もも缶 みかん缶	859	24.3	20.1
11	火	○	麦ご飯 わかさぎの南蛮漬 キャベツの甘味噌かけ 芋煮	味噌 豚肉 さば節	牛乳 わかさぎ	胚芽米 麦 かたくり粉 小麦粉 砂糖 三温糖 里芋 こんにゃく	油 ごま油	小松菜 人参	葱 キャベツ ごぼう しめじ 舞茸	858	32.9	24.3
12	水	○	胚芽ご飯 麻婆豆腐 塩ナムル	豚肉 味噌 ていめい醬 豆腐	牛乳	胚芽米 三温糖 でんぷん	油 ごま油	人参 なら 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 葱 たけのこ 椎茸 もやし	750	29.7	21.7
13	木	○	ちりめんご飯 味噌汁 魚のあずま煮 かぶと胡瓜の浅漬け	さば節 生揚げ 味噌 鯖	しらす 牛乳 わかめ	胚芽米 かたくり粉 砂糖	油 白ゴマ	小松菜 かぶ(葉)	切干し大根 葱 かぶ 胡瓜	809	36.7	25.4
14	金	○	鮭とホウレン草のクリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ 焼きりんご	いんげん豆 鮭	牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 バター	ほうれん草 人参	玉葱 生姜 エリンギ 胡瓜 もやし キャベツ とうもろこし缶 りんご	891	31.4	33.9
17	月	○	胚芽ご飯 さばのみそ煮 すまし汁 塩昆布和え	鯖 味噌 豆腐 さば節	牛乳 昆布	胚芽米 砂糖	ごま油 白ゴマ	ほうれん草 小松菜	生姜 葱 椎茸 キャベツ	772	36.3	21.5
18	火	○	翡翠炒飯 中華サラダ 白菜スープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	胚芽米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油 白ゴマ	大根葉 人参 ほうれん草	にんにく 胡瓜 キャベツ 玉葱 もやし 白菜	735	29.7	25.2
19	水	○	豚の生姜炒め丼 味噌汁 練馬区産 キャベツ給食の日	豚肉 生揚げ さば節 味噌	牛乳	胚芽米 砂糖 でんぷん	油	人参 南瓜 小松菜	生姜 玉葱 キャベツ	821	34.1	20.5
20	木	○	フィッシュサンド コーンポテトスープ 胡麻ドレッシングサラダ くだもの	鱈 卵 鶏肉 いんげん豆 味噌	牛乳	パン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 砂糖 でんぷん	油 白ゴマ ごま油	人参 パセリ	キャベツ とうもろこし缶 もやし 胡瓜 くだもの	901	41.8	32.8
21	金	○	胚芽ご飯 鮭の紅葉焼き 味噌汁 治部煮 郷土食 石川	鮭 さば節 味噌 油揚げ 鶏肉	牛乳	胚芽米 じゃが芋 でんぷん 麩 三温糖	マヨネーズ 油	人参 かぶ(葉) ほうれん草	かぶ 葱 たけのこ 椎茸	861	41.7	33.4
25	火	○	味噌ラーメン アップルレモンゼリー	味噌 豚肉 焼き豚	牛乳 アガー	中華めん 砂糖	油 ラード ごま油	人参 タア菜	にんにく 生姜 葱 椎茸 白菜 玉葱 もやし りんごジュース レモン パイン缶	814	37.8	22.8
26	水	○	雑穀ご飯 煮込みおでん 野菜の胡麻味噌和え くだもの	さば節 揚げボール さつま揚げ 竹輪 京がんも つみれ 味噌	牛乳 昆布	胚芽米 麦 玄米 あわ じゃが芋 砂糖 こんにゃく	白ゴマ	人参 小松菜	大根 キャベツ くだもの	801	31.3	19.6
27	木	○	カレーピラフ シチュー もやしとコーンのサラダ	えび 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	胚芽米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 さやいんげん ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム セロリー グリーンピース もやし キャベツ 胡瓜	811	27.8	29.6
28	金	○	舞茸ご飯 ししゃものたつた揚げ 磯香和え 味噌汁	さば節 油揚げ 卵 かつお節 味噌	牛乳 のり ししゃも わかめ	胚芽米 麦 小麦粉	油	ほうれん草 人参	舞茸 もやし 大根 玉葱	759	30.9	24.8

* 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	820	30	25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	140	3	6.5	3
今月の平均	826	34	28.2	426	3.6	338	0.6	0.6	42	138	4.1	6.9	3.5