令和5年度

11月 献立表

練馬区立石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	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	○	まいたけごはん・ししゃもの紅葉揚げ 菊入りおひたし・にらのみそ汁	油揚げ 卵 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 にら	ごぼう まいたけ もやし 菊 たまねぎ ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油	739	16.5
2	木	○	麦ごはん・和風きんぴらハンバーグ マッシュポテト・みそ汁	豚ひき肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ コーン 大根 えのきたけ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター	770	15.7
6	月	○	ごまごはん・野菜椀 魚とさつまいもの甘辛煮 ・塩野菜	大豆 みそ まぐろ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 さつまいも 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	白ごま 黒ごま 米ぬか油	804	15.6
7	火	○	チリビーンズライス ヤムウンセン・フルーツポンチ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 えび えんどう豆	牛乳 寒天 チーズ	にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン みかん缶 パイン缶 桃缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 春雨 みずあめ	バター 米ぬか油 ごま油	818	14.4
8	水	○	麦ごはん・豆腐と木耳のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 練馬キャベツ一斉給食	豚肉 みそ 厚揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん にら	生姜 たまねぎ キャベツ 干ししいたけ にんにく 大根 きくらげ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	770	17.6
13	月	○	ダイスチーズパン・あさりのチャウダー 野菜のペペロンチーノソテー	ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	ダイスチーズパン じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	770	17.1
14	火	○	麦ごはん・白身魚の紅葉焼き ひじきサラダ・いものこ汁	たら みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 里いも こんにゃく	マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油 ごま油 白ごま	751	16.4
15	水	○	きのこうどん・野菜ナムル いが栗ポテト	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	大根 もやし 干ししいたけ えのきたけ 生姜 しめじ まいたけ わらび ねぎ にんにく なめこ	うどん 片栗粉 さつま芋 砂糖 小麦粉 そうめん・ひやむぎ	ごま油 白ごま バター 米ぬか油	720	14.7
16	木	○	こぎつねごはん ぎせい豆腐・みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 卵 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ グリンピース 干ししいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	758	18.2
17	金	○	鶏豆きのこのカレーライス 手作り福神漬け・りんご 給食試食会	とり肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ 切干大根 なす れんこん かぶ きゅうり りんご	米 麦 小麦粉 じゃがいも ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター	812	12.2
20	月	○	麦ごはん・小魚のふりかけ あじのさんが焼き・みそ汁 郷土料理 ～千葉県～	かつお節 あじ たら レンズ豆 豆腐 みそ 卵 豚肉 厚揚げ	牛乳 刻み昆布 しらす干し	こねぎ にんじん	生姜 ごぼう にんにく ねぎ れんこん 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油	741	20.4
21	火	○	吹き寄せごはん・揚げごぼう 太平燕（タイピーエン）	とり肉 油揚げ 豚肉 えび いか なると うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しめじ ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ もやし 白菜	米 もち米 こんにゃく 砂糖 春雨 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	698	14.8
22	水	○	ごまと青大豆のごはん・けんちん汁 鮭のすだち焼き・塩昆布あえ	大豆 鮭 とり肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ 大根 すだち	米 もち米 きび 砂糖 こんにゃく 里いも	黒ごま バター ごま油 白ごま 米ぬか油	733	20.5
24	金	○	きびごはん・いわしの蒲焼き 野菜の生姜醤油・さつま汁 11 2 4 いい日本食の日	さんま 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 小麦粉 砂糖 こんにゃく さつまいも	白ごま 米ぬか油	879	14.7
27	月	○	親子丼 秋の実り汁・みかん 図書コラボ給食	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース 大根 しめじ 白菜 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも	米ぬか油	827	18.7
28	火	○	チキンライス・パリパリひじき ABCスープ	とり肉 卵 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	トマトジュース にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 春巻きの皮 小麦粉 マカロニ パン粉 砂糖	米ぬか油 白ごま	727	13.9
29	水	○	黒砂糖パン・ジュリエンヌスープ じゃがいものクリームグラタン	ベーコン 鶏もも えび	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉	米ぬか油 バター	764	15.7
30	木	○	麦ごはん・小松菜サラダ 豆腐の中華煮・ココアゼリー	ハム えび 豚ひき肉 うずら卵 豆腐	牛乳 寒天 アガー 生クリーム	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	837	17.1

※ 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18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	773	16.3	30.0	3.5	407	122	3.7	243	0.33	0.51	18	7.5

◎9日（木）10日（金）は、期末テストのため、給食はありません。
◎17日（金）は、1年生の保護者の方を対象に「給食試食会」が開催されます。（※1年生は校外学習のため、給食はありません。）

学校HPにて、日々の給食の写真を掲載しております。
献立のねらいなどについてご覧ください。