

11月 献立表

平成30年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木		ごはん 鯖の味噌煮 五目豆・うすくず汁	さば みそ 大豆 削り節 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	米 三温糖 こんにゃく かたくり粉 油 白いりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう れんこん 椎茸 だいこん えのきたけ	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.3 g
2	金		マーボー豆腐丼 エビ団子の手まり揚げ 果物	豚ひき肉 トリガラ みそ 甜麺醤 木綿豆腐 えび レンズめ たまご 牛乳	米 むぎ 三温糖 かたくり粉 薄力粉 食パン 油 ごま油	にんじん たら にんにく しょうが ねぎ 椎茸 玉葱 みかん	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.8 g
5	月		鶏豆きのこカレーライス 花野菜サラダ 果物	鶏肉 レンズめ 牛乳 ヨーグルト	米 むぎ 薄力粉 中ざら糖 じゃがいも 三温糖 油 有塩バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 エリンギ えのきたけ ほんしめじ キャベツ カリフラワー とうもろこし りんご	エネルギー 871 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.5 g
6	火		しっぽくうどん 野菜ナムル いが栗がテト	削り節 鶏肉 油揚げ たまご 牛乳 こんぶ 生クリーム	冷凍うどん 有塩バター さつまいも 三温糖 薄力粉 そうめん ごま油 白いりごま 日本ぐり(甘露煮) 油	にんじん こまつな だいこん 椎茸 はくさい ねぎ もやし にんにく しょうが	エネルギー 788 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 5.7 g
7	水		ごはん 魚の西京焼き 五目春雨・けんちん汁	サゴシ みそ 鶏ひき 肉 削り節 鶏肉 木綿 豆腐 油揚げ 牛乳	米 三温糖 油 緑豆はるさめ こんにゃく さといも	にんじん こまつな しょうが 椎茸 たけのこ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.1 g
8	木		麦ごはん みそドレッシングサラダ 豆腐の中華煮	みそ 豚ひき肉 むきえび とうもろこし 木綿豆腐 牛乳	米 むぎ 三温糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく 椎茸 たけのこ はくさい	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g
9	金		菊花寿司 肉じゃが かき玉汁	油揚げ 豚肉 削り節 木綿豆腐 たまご 牛乳 こんぶ	米 むぎ 三温糖 しらたき じゃがいも かたくり粉 白いりごま 油	にんじん さやいんげん こまつな 椎茸 きくの花 玉葱 グリンピース ほんしめじ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.4 g
12	月		たくあん入りご飯 かみかみつくね 白菜のおひたし・根菜汁	鶏ひき肉 たまご 削り節 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳 しらす干し	米 むぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油 白いりごま	にんじん ごぼう たくあん 干し大根漬 しょうが はくさい もやし だいこん ねぎ	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.9 g
13	火		ツナトースト 鶏肉のトマト煮 和オンドレッシングサラダ	ツナ 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 三温糖 マヨネーズ 油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	エネルギー 779 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 37.7 g 食塩相当量 4.1 g
14	水		ごはん ホイコーロー 春雨スープ・果物	豚肉 みそ 麦みそ ベーコン 牛乳	米 三温糖 緑豆はるさめ 油 ごま油 白いりごま	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく しょうが キャベツ たけのこ 椎茸 玉葱 えのきたけ はくさい か き	エネルギー 724 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g
15	木		麦ごはん いかのかりんとがらめ 野菜のごまあえ・沢煮椀	いか 削り節 木綿豆腐 牛乳	米 むぎ かたくり粉 三温糖 油 白いりごま 白すりごま	にんじん こまつな しょうが もやし キャベツ だいこん たけのこ	エネルギー 748 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.9 g
16	金		豚丼 豆乳みそ汁 果物	豚肉 削り節 木綿豆腐 豆乳 みそ 牛乳	米 むぎ しらたき 三温糖 油 さつまいも	にんじん 青ピーマン こまつな 玉葱 椎茸 ねぎ だいこん みかん	エネルギー 757 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.6 g
19	月		スロッピージョー ほうれん草とツナのサテ 秋の香りシチュー	豚ひき肉 レンズめ 大豆 ポンレスハム 鶏肉 牛乳 生クリーム	コッペパン かたくり粉 じゃがいも 薄力粉 油 有塩バター	青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんにく 西洋かぼちゃ ブロッコ リー にんにく 玉葱 とうもろこし ほんしめじ	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.7 g
22	木		吹き寄せごはん ししゃもの紅葉揚げ おひたし・豆腐団子汁	鶏肉もも 油揚げ たまご 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも	米 もち米 板こんにゃく 薄力粉 白玉粉 油 白いりごま 三温糖	にんじん さやえんどう こまつな ほんしめじ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.4 g
26	月		スパゲティナポリタン ファイバーサラダ かぼちゃの包み揚げ	ベーコン 大豆 牛乳 ひじき	スパゲッティ 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 西洋かぼちゃ セロリー 玉葱 切干しだいこん きゅうり とうもろこし	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 29 g 食塩相当量 3.5 g
27	火		麦ごはん 魚の黄金焼き じゃこ入りサラダ じゃがいもの味噌汁	マス 削り節 油揚げ みそ 牛乳 ピザチーズ しらす干し わかめ	米 むぎ 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 白いりごま ごま油	にんじん もやし キャベツ 玉葱 えのきたけ	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 37 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.6 g
28	水		セサミンパン ツナのチーズローフ ポルシチ	ツナ たまご 豚肉 いんげんまめ 牛乳 プロセスチーズ	セサミンパン 薄力粉 じゃがいも 油	にんじん ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.4 g
29	木		ツナカレーピラフ じゃがいもの甘辛 トックのスープ	ツナ 鶏肉 牛乳	米 むぎ じゃがいも 三温糖 トック 油 ごま油	パセリ にんじん チンゲンツァイ にんにく 玉葱 とうもろこし だいこん ねぎ	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g
30	金		ごはん ヘルシー酢豚 スイミータン・夕焼けゼリー	豚肉 凍り豆腐 たまご 牛乳 寒天	米 かたくり粉 中ざら糖 氷砂糖 三温糖 油	にんじん 青ピーマン しょうが 玉葱 たけのこ 椎茸 いちごジャム とうもろこし(クリーム缶詰) とうもろこし ねぎ オレンジジュース	エネルギー 861 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g

果物はみかん・りんご・柿の予定です。

献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		ビタミン			食物繊維		食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	
今月の平均	802	31.4	24.9	37.9	3	27.3	0.33	0.51	2.2	6.2	3.3					
摂取基準	830	27~41	25~39	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満					