

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 ボルシチ | 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 | | | | | |