



11月 献立表



令和3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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	○	じゃこ入り菜めし さんまの生姜煮 野菜椀	ちりめんじゃこ 牛乳 さんま 厚揚げ 油揚げ みそ	米 米ぬか油 ごま 砂糖 こんにやく じゃが芋	もみ菜 生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜	792	16.3	34.5	3.4
2	火	○	きのご豚丼 さつま汁 キャベツと油揚げの煮浸し	豚肉 牛乳 豆腐 みそ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにやく 砂糖 片栗粉 さつま芋	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ しめじ 枝豆 小松菜 キャベツ	779	14.8	28.4	3.5
4	木	○	菊花寿司 ししゃもの紅葉揚げ 芋煮	油揚げ 牛乳 ししゃも 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 白ごま 小麦粉 米ぬか油 こんにやく 里芋	にんじん 干しいたけ 菊 枝豆 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	843	18.2	31.4	3.9
5	金	○	練馬スパゲティ いが栗ポテト	まくろ缶 焼きのり 牛乳 豆乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 栗 さつま芋 バター 小麦粉 そうめん・ひやむぎ	大根 レモン	810	13.9	30.4	2.9
8	月	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね 生揚げのきんぴら 根菜汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 白ごま 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	たくあん ごぼう 生姜 にんじん 大根 ねぎ	756	18.9	29.4	3.7
9	火	○	吹き寄せごはん チキンチキンごぼう 野菜椀	鶏もも 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 もち米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋	にんじん しめじ さやえんどう ごぼう 枝豆 大根 小松菜 ねぎ	822	14.8	32.5	3.0
10	水	○	麦ごはん 回鍋肉 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 麦みそ ベーコン 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	にんにく 生姜 にんじん キャベツ だけのこ 干しいたけ 小松菜 ピーマン たまねぎ 白菜	699	14.9	26.0	2.9
11	木	○	麦ごはん ヘルシー酢豚 小松菜ともやしのスープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 ざらめ 氷砂糖 いちごジャム 春雨 ごま油	生姜 にんじん ピーマン たまねぎ だけのこ 干しいたけ もやし 小松菜	800	15.4	28.4	2.2
12	金	○	セサミパン ツナのチーズローフ ボルシチ	牛乳 まくら缶 卵 チーズ 豚肉 いんげん豆 クリーム	セサミパン パン粉 米ぬか油 じゃが芋	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトビュレ	726	20.2	39.8	3.3
18	木	○	鶏豆きのこカレーライス ファイバーサラダ 果物	鶏もも レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 ひじき 大豆	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ じゃが芋 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ しめじ 切干大根 きゅうり りんご	842	12.4	28.4	2.6
19	金	○	スロッピージョー 野菜のガーリックソテー ほうれん草のクリーム煮	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 あさり	コッペパン 米ぬか油 片栗粉 オリーブ油 じゃが芋 マカロニ バター 小麦粉	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン トマトビュレ にんじん キャベツ 小松菜 しめじ ほうれん草	846	18.5	38.2	3.5
22	月	○	こぎつねごはん 千草焼き 野菜椀	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	749	18.0	33.4	3.6
24	水	○	麦ごはん 鯖の味噌煮 おひたし うすくず汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ 小松菜 白菜 もやし にんじん 大根 えのきたけ	704	17.9	28.1	2.7
25	木	○	あんかけやきそば 大学芋 果物	豚肩 赤いか あさり うすら卵 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ みかん	773	14.3	25.7	3.2
26	金	○	マーボ豆腐丼 エビ団子の手まり揚げ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 えび レンズ豆 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 食パン	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん いら	832	17.2	29.4	3.8
29	月	○	麦ご飯 油淋鶏 (ユーリンチー) 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 大麦 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ ピーマン ねぎ もやし にんじん 小松菜 だけのこ えのきたけ	730	15.1	28.8	3.1
30	火	○	豚キムチ丼 けんちん汁 あさりのカリッとサラダ	豚肉 牛乳 鶏もも 豆腐 油揚げ あさり	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにやく 里芋	にんにく 生姜 小松菜 たまねぎ にんじん 白菜 もやし キムチ ねぎ いら 大根 えのきたけ キャベツ きゅうり	761	15.5	25.8	3.5

◎今月の果物は、リンゴ・みかんの予定です。

※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。

< 11月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	780	31.7	26.5	405	3.9	309	0.47	0.61	32	9.6	3.2

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。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。