



11月 献立表



令和4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	火	○	麦ごはん さんまの蒲焼き 三色浸し 生揚げの味噌汁	牛乳 さんま 厚揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 揚げ油 砂糖 白ごま	生姜 にんじん 小松菜 もやし 大根 ねぎ	793	15.1	38.2	3.0
2	水	○	こぎつねごはん 干草焼き さつま汁	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 さつま芋	ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ 干ししいたけ 小松菜	731	17.1	31.5	3.2
4	金	○	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 こんにゃく じゃが芋	たくあん ごぼう 生姜 にんじん 大根 ねぎ	724	18.6	28.2	3.6
7	月	○	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 揚げ油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ みかん	742	14.6	26.6	2.9
8	火	○	きのご豚丼 野菜焼 あさりのカリッとサラダ	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ あさり	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 揚げ油	たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ しめじ 枝豆 大根 小松菜 ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんにく	770	14.4	33.7	3.6
9	水	○	麦ごはん 野菜のごま和え キャベツたっぷりメンチカツ キャベツとベーコンのみそスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン みそ	米 大麦 パン粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 白すりごま	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	733	13.1	25.5	2.8
10	木	○	麦ごはん 銀さわらの西京焼き キャベツと小松菜おかかあえ のっぺい汁	牛乳 銀さわら みそ かつお節 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	721	17.9	22.0	3.2
11	金	○	鶏豆きのごカレーライス わかめとじゃこのサラダ 夕焼けゼリー	鶏もも レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 わかめ 油揚げ ちりめんじゃこ 寒天	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 パター ざらめ じゃが芋 白ごま 砂糖	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 きゅうり キャベツ 水菜 オレンジジュース	877	13.3	28.8	2.9
17	木	○	スロッピージョー 野菜のガーリックソテー クラムチャウダー	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン あさり クリー ム	コッペパン 米ぬか油 片栗粉 オリーブ油 じゃが芋 パター 小麦粉	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ にんじん キャベツ コーン 小松菜 パセリ	735	17.7	41.1	3.7
18	金	○	豆腐あんかけ丼 白菜サラダ 果物	豚肩 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 たまねぎ 干ししいたけ にんじん 白菜 きゅうり ねぎ りんご	702	14.5	26.0	2.9
21	月	○	ひじきごはん 豆アジの南蛮漬け 肉じゃが	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 あじ 豚肉	米 米ぬか油 しらす 砂糖 揚げ油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	にんじん 枝豆 生姜 ねぎ にんにく たまねぎ さやいんげん	752	17.2	25.3	3.0
22	水	○	麦ご飯 油淋鶏 (ユーリンチー) 野菜ナムル 春雨スープ	牛乳 とり肉 ベーコン 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし にんじん 小松菜 白菜	754	14.5	31.4	3.1
24	木	○	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	698	17.9	28.0	2.7
25	金	○	国産小麦の食パン 手作りりんごジャム まぜっこサラダ ミートボールシチュー	牛乳 かつお節 しらす干し 大豆 豚ひき肉	国産小麦粉 パン グラニュー糖 白ごま 米ぬか油 パン粉 じゃが芋 パター 小麦粉	りんご きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマトピューレ	708	16.5	38.0	3.0
28	月	○	吹き寄せごはん チキンチキンごぼう 豚汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 揚げ油 白ごま じゃが芋	にんじん しめじ さやえんどう ごぼう 枝豆 大根 ねぎ	805	15.8	35.6	3.0
29	火	○	練馬スパゲティ いが栗ポテト	まくろ缶 焼きのり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 栗 さつま芋 パター 小麦粉 そうめん 揚げ油	大根 レモン	807	13.9	30.3	2.9
30	水	○	麦ごはん 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 揚げ油 米ぬか油 ざらめ 氷砂糖 いちごジャム 春雨	生姜 にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし 小松菜	754	16.0	28.6	2.4

◎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	753	29.6	25.6	386	3.7	274	0.44	0.57	30	8.2	3.1