


11月のこんだて



大泉中学校

※都合により献立
内容を変更する
場合があります。

1(火)		2(水)		3(木)		4(金)			
エネルギー たんぱく質 685kcal 30.4g	牛乳 鮭寿司 キャベツのあっさり和え れんこんつくね汁 菊花みかん	800kcal 32.6g	牛乳 煎り玄米ごはん 魚とさつま芋の甘辛煮 野菜のごま和え いちょうかまぼこの すまし汁	 文化の日	703kcal 27.0g	牛乳 野菜たっぷり 豆乳タンメン 大根ときゅうりの 中華漬け 小松菜白玉ドーナッツ			
7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)	
764kcal 32.1g	牛乳 焼き鳥丼 白菜漬けゆず風味 ちくわぶ汁 りんご	715kcal 31.7g	牛乳 麦ごはん 黒むつの西京焼き キャベツのおかか和え 塩豚汁	836kcal 35.5g ☆ラッキースター献立☆ 【練馬産キャベツ使用日】 牛乳・丸パン 練馬キャベツのハンバーグ 練馬キャベツのソテー 秋野菜のホワイトシチュー	820kcal 25.9g	牛乳 スパイシーチキンカレー かりかりじゃこサラダ ラフランス	757kcal 26.4g	★郷土料理・秋田★ 牛乳 麦ごはん はたはたの南蛮漬け 野菜のみそ和え きいたんぽ汁	
14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)	
771kcal 36.2g	牛乳 大豆入りひじきごはん あんかけ玉子焼き 野菜のごま汁 菊花みかん	745kcal 29.3g	牛乳 和風スパゲティ ツナサラダ ヨーグルトポムポム (りんごケーキ)	759kcal 24.4g	★郷土料理・熊本★ 牛乳 豚バラ高菜ごはん 根菜の揚げ煮 太平燕 (タイピーエン)	799kcal 35.9g	☆米と味噌の日☆ 牛乳・ごはん (北海道産ななつほし) さほのカレー醤油焼き 小松菜と豚肉のゆず炒め 北海道産甘みそのみそ汁	798kcal 25.5g	【小中連携献立・大泉小】 牛乳 ポークストロガノフライス カラフルソテー ぶどうゼリー
21(月)		22(火)		23(水)		24(木)		25(金)	
915kcal 26.8g	牛乳 あんかけチャーハン 中華和え 二色大学芋	804kcal 36.8g 【サッカーW杯応援献立】 ★世界の料理・ドイツ★ 牛乳・胚芽パン シュニッツェル ザワークラウト風 アイントーフ	 勤労感謝の日	797kcal 35.8g	【和食の日】 牛乳 山路ごはん 白身魚の紅葉焼き 紅葉かまぼこのすまし汁 抹茶白玉プリン	745kcal 24.2g	【サッカーW杯応援献立】 ★世界の料理・コスタリカ★ 牛乳 コスタリカライス パプリカサラダ コーヒゼリー		
28(月)		29(火)		30(水)		 ※【1年生】24日(木)25日(金)職場体験のため給食はありません。 ※【2年生】24日(木)校外学習のため給食はありません。 ※【10組】29日(火)校外学習のため給食はありません。 			
761kcal 32.0g	牛乳 ジャンバラヤ タンドリーチキン パセリポテト ABCスープ	734kcal 29.5g	牛乳 ごはん 玉ねぎみそ わさび和え 焼き豆腐と麩の煮物 柿	760kcal 25.9g	★世界の料理・韓国★ 牛乳 キムチクッパ じゃがいもの揚げ千切ミ 野菜の塩和え				

令和4年 11月 			6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	油脂
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油	
1	火	鮭寿司 キャベツのあっさり和え れんこんつくね汁 菊花みかん	○	鮭 卵 鶏肉	のり 牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	しめじ キャベツ 玉ねぎ 大根 れんこん しょうが みかん	米 砂糖 里芋 片栗粉	油 ごま	豆製品
2	水	煎り玄米ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜のごま和え いちようかまぼこのすまし汁	○	大豆 めかじき 油揚げ 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	しょうが 白菜 大根 えのき	米 玄米 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	果物
4	金	野菜たっぷり豆乳タンメン 大根ときゅうりの中華漬け 小松菜白玉ドーナッツ	○	豚肉 豆乳 豆腐 卵	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	しょうが たけのこ しめじ 白菜 もやし きゅうり 大根	中華麺 砂糖 白玉粉 小麦粉	油 ごま油	小魚類
7	月	焼き鳥丼 白菜漬けゆず風味 ちくわぶ汁 りんご	○	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが ねぎ 白菜 きゅうり ゆず ごぼう 大根 りんご	米 麦 砂糖 ちくわぶ	油	緑黄色野菜
8	火	麦ごはん 黒むつの西京焼き キャベツのおかか和え 塩豚汁	○	黒むつ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	藻類
9	水	☆ラッキースター献立☆ 丸パン 練馬キャベツのハンバーグ 練馬キャベツのソテー 秋野菜のホワイトシチュー	○	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 クリーム	人参 パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン しいたけ しめじ	パン パン粉 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 バター	魚介類
10	木	スパイシーチキンカレー かりかりじゃこサラダ ラフランス	○	鶏肉 レンズ豆	ヨーグルト 牛乳 じゃこ	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり ラフランス	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	豆製品
11	金	★郷土料理・秋田★ 麦ごはん はたはたの南蛮漬け 野菜のみそ和え きりたんぼ汁	○	はたはた みそ 鶏肉	牛乳	人参 せり 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう まいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 きりたんぼ	油	藻類
14	月	大豆入りひじきごはん あんかけ玉子焼き 野菜のごま汁 菊花みかん	○	油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 卵 みそ	ひじき 牛乳	人参 小松菜	グリーンピース 玉ねぎ しょうが 大根 キャベツ ねぎ みかん	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	淡色野菜
15	火	和風スパゲティ ツナサラダ ヨーグルトポムポム(りんごケーキ)	○	ベーコン 豚肉 ツナ 卵	のり 牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのき キャベツ きゅうり りんご	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター	豆類
16	水	★郷土料理・熊本★ 豚バラ高菜ごはん 根菜の揚げ煮 太平燕(タイピーエン)	○	豚肉 大豆 うすら卵 えびいかなると	牛乳	高菜漬け 人参 青梗菜	ごぼう れんこん にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし	米 麦 こんにゃく 春雨 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	小魚類
17	木	☆米と味噌の日☆ ごはん(北海道産ななつぼし) さばのカレー 醤油焼き 小松菜と豚肉のゆず炒め 北海道産甘みそのみそ汁	○	さば 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	ゆず キャベツ 玉ねぎ えのき ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	淡色野菜
18	金	【小中連携献立・大泉小】 ボークストロガノフライス カラフルソテー ぶどうゼリー	○	大豆 豚肉	クリーム 牛乳 アガー	人参 トマト	にんにく セロリ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ コーン ぶどうジュース	米 砂糖 小麦粉	油 バター	魚介類
21	月	あんかけチャーハン 中華和え 二色大学芋	○	卵 豚肉 なると うすら卵	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 水あめ さつまいも	ごま油 油 ごま	藻類
22	火	【サッカーW杯応援献立】★世界の料理・ドイツ★ 胚芽パン シュニッツェル ザワークラウト風 アイントプフ	○	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	緑黄色野菜
24	木	【和食の日】 山路ごはん 白身魚の紅葉焼き 紅葉かまぼこのすまし汁 抹茶白玉プリン	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ たら 豆腐 豆乳 小豆	牛乳 アガー	人参 小松菜	しめじ しいたけ 枝豆 えのき ねぎ	米 もち米 砂糖 白玉団子	油 マヨネーズ(卵なし)	果物
25	金	【サッカーW杯応援献立】★世界の料理・コスタリカ★ コスタリカライス パブリカサラダ コーヒーゼリー	○	鶏肉 大豆	牛乳 アガー クリーム	人参 赤パブリカ ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄パブリカ	米 米粉 砂糖	油	芋類
28	月	ジャンバラヤ タンドリーチキン パセリポテト ABCスープ	○	鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 赤パブリカ ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも マカロニ	バター 油	豆製品
29	火	ごはん 玉ねぎみそ わさび和え 焼き豆腐と麩の煮物 柿	○	みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ しいたけ ねぎ 柿	米 砂糖 麩 こんにゃく	ごま油 油 ごま	小魚類
30	水	★世界の料理・韓国★ キムチクッパ じゃがいもの揚げチヂミ 野菜の塩和え	○	豚肉 卵	牛乳	人参 葉ねぎ ら 小松菜	にんにく しょうが キムチ 大根 ねぎ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 上新粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま	きのこ類

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
11月分平均	773	30.2	25.9	355	3.0	320	0.48	0.59	40	7.0	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。