

11月の献立

令和7年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4	火	○	五目あんかけ焼きそば 青のりビーンズポテト	豚肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ 白菜 もやし たまねぎ	中華めん 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	ごま油 米油 油	714	15.5	30.5	3.0
5	水	○	★練馬区産キャベツの献立★ 回鍋肉丼 あさりのカリッとサラダ キャベキ	豚肉 あさり	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ(地場) ねぎ キャベツ きゅうり	米 片栗粉 砂糖 小麦粉	米ぬか油 油 ごま油 パター	866	11.7	27.6	2.2
6	木	○	ご飯 魚の紅葉焼き 味噌ドレッシングサラダ 塩ちゃんこ汁	すけとうだら みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし 生姜 しめじ 白菜 大根 ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ(卵なし) 米油 ごま油 米ぬか油	704	17.7	29.3	2.8
7	金	○	★いい歯の日の献立★ 五穀かみかみご飯 みそけんちん汁 ししゃものから揚げ ごぼうサラダ	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ 大根 ねぎ	米 もち米 黒米 赤米 きび 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	油 米ぬか油 白すりごま 米油	717	14.2	28.4	2.9
10	月	シ ョ ア ス ト ロ ー ネ	パンプキンパン マカロニグラタン ミネストローネ	とり肉 豚肉	ジョア 牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ粉 トマト缶	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ	パンプキンパン マカロニ 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 押麦	米ぬか油 パター 米油	723	15.6	30.9	3.1
11	火	○	かつお飯 ぐる煮 土佐酢和え くだもの	かつお とり肉 厚揚げ かつお節	牛乳	こねぎ にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 大根 干しいたけ ごぼう キャベツ りんご	米 砂糖 里芋 こんにゃく	米ぬか油	734	17.7	25.3	3.0
14	金	○	他人丼 海藻サラダ くだもの	豚肉 卵	のり 牛乳 海藻	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ コーン みかん	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米油	818	14.2	24.8	2.8
17	月	○	チキンカレーライス パリパリサラダ おかしなお菓子な半熟玉子	とり肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 桃缶	米 押麦 ジャガイモ 小麦粉 ざらめ ワナンの皮 砂糖 カルピス	米油 パター 油 ごま油	925	10.0	25.1	3.2
18	火	○	ご飯 魚のねぎみそ焼き ひじきサラダ すいとん	さば みそまぐろ とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ きゅうり キャベツ コーン 大根 ごぼう 白菜	米 砂糖 米粉 てん粉	米ぬか油	817	16.8	30.2	2.9
19	水	○	オムチキンライス カントリーサラダ ウィンナーと野菜のスープ	とり肉 卵 ウィンナー レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶 さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン セロリー	米 麦 コーンフレーク はちみつ ジャガイモ	米ぬか油 パター 米油 オリーブ油	709	14.5	28.8	2.8
20	木	○	☆☆2年生リクエスト給食☆☆	とり肉 ベーコン	炊き込みわかめの素 牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ	米 片栗粉 小麦粉 マカロニ 砂糖	油 米油	825	14.6	30.2	2.9
21	金	○	盛岡じゃじゃ麺 華風大根 黒蜜きなこもち	みそ 豚ひき肉 きな粉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり 大根	うどん 砂糖 片栗粉 白玉団子 黒砂糖	米ぬか油 ごま油	785	16.4	25.3	3.7
25	火	○	ご飯 豚キムチ豆腐 切り干しナムル	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 キムチ(7%不使用) えのきたけ 切干大根 もやし	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	736	15.9	29.1	2.8
26	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 根菜のごま味噌汁 くだもの	豚ひき肉 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 生姜 干しいたけ ねぎ 大根 白菜 みかん	米 砂糖 こんにゃく さつま芋	米ぬか油 白ごま(ねり)	866	14.8	26.0	2.6
27	木	○	麦ご飯 さんまのかば焼き もやしの和え物 野菜たっぷりみそ汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり もやし 白菜 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	871	15.2	37.8	3.3
28	金	○	ビスキュイパン ポークビーンズ キャベツのマリネ	卵 大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマトビュール	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ コーン	丸パン 砂糖 グラニュー糖 小麦粉 ジャガイモ	バター 米油 米ぬか油	856	15.2	34.1	3.6

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。

★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	792	14.9	29.0	3.0	369	108	3.4	245	0.33	0.49	21	7.5



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク