

11月の献立

令和6年度 練馬区立旭丘中学校

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|----|---|----|---|-----------------------------|--|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | 1食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 | 金 | | 他人丼 白菜サラダ マールケーキ | 豚肉 卵 のり 牛乳 わかめ 豆乳 | 米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 米油 ごま油 豆乳バター 小麦粉 | たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ | 939 | 15.0 | 25.5 | 3.4 |
| 5 | 火 | ○ | さつまいもご飯 魚の紅葉焼き みそけんちん汁 | 牛乳 メルルーサ チーズ とり肉 豆腐 みそ | 米 もち米 さつまいも 黒ごま マヨネーズ (エッグフリー) 米油 こんにゃく じゃが芋 | にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 | 734 | 17.7 | 27.7 | 3.5 |
| 6 | 水 | ○ | ご飯 キャベツバーグ 海藻サラダ 和風野菜スープ | 牛乳 豚ひき肉 豆乳 海藻 とり肉 油揚げ | 米 パン粉 砂糖 米油 じゃが芋 | たまねぎ キャベツ もやし コーン にんじん 白菜 小松菜 ねぎ | 738 | 15.6 | 29.0 | 2.9 |
| 7 | 木 | ○ | ご飯のりの佃煮 豚肉と里芋の炒め煮 華風和え くだもの | 牛乳 のり 豚肉 厚揚げ | 米 砂糖 米油 里芋 こんにゃく ごま油 | にんにく 生姜 にんじん 大根 きゅうり 小松菜 柿 | 754 | 13.4 | 22.6 | 2.6 |
| 8 | 金 | ○ | ☆いい歯の日の献立☆ 発芽玄米ご飯 チキンチキンごぼう 根菜汁 | 牛乳 鶏もも | 米 発芽玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 | ごぼう れんこん にんじん 大根 ねぎ 小松菜 | 781 | 13.6 | 27.8 | 2.6 |
| 11 | 月 | ○ | 麦ご飯 ししゃものチーズ春巻き チャプチェ わかめスープ | 牛乳 ししゃも チーズ 豚肉 わかめ 豆腐 | 米 麦 春巻きの皮 小麦粉 油 米油 砂糖 春雨 白ごま ごま油 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん キムチ(卵不使用) 干しいたけ 小松菜 えのきたけ ねぎ | 757 | 16.2 | 29.8 | 2.9 |
| 12 | 火 | ○ | きなこトースト 秋の香りシチュー コーンサラダ | きな粉 牛乳 とり肉 豆乳 | 食パン バター 砂糖 米油 さつまいも 小麦粉 | たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン | 783 | 12.5 | 42.3 | 3.6 |
| 13 | 水 | ○ | しょうゆラーメン パリパリサラダ 冷凍パイ | 豚ひき肉 かまぼこ 牛乳 わかめ | 中華めん ごま油 米油 ワンタンの皮 油 砂糖 | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ たら ねぎ ごぼう 冷凍パイ | 779 | 15.4 | 26.6 | 4.1 |
| 14 | 木 | ○ | ご飯 チーズタッカルビ 春雨スープ くだもの | 牛乳 とり肉 チーズ 豆腐 | 米 さつまいも ごま油 砂糖 米油 片栗粉 春雨 | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく もやし えのきたけ たら 生姜 みかん | 760 | 16.6 | 21.3 | 2.8 |
| 15 | 金 | ○ | 高野豆腐のそぼろ丼 二色大学芋 くだもの | とり肉 高野豆腐 牛乳 | 米 米油 砂糖 さつまいも むらさき芋 みずあめ 黒ごま油 | にんじん たまねぎ 生姜 干しいたけ ねぎ りんご | 918 | 13.7 | 21.0 | 2.2 |
| 20 | 水 | ○ | 麦ご飯 あじのかば焼き 三色野菜の和風ドレッシングサラダ 高野豆腐のみそ汁 | 牛乳 あじ 高野豆腐 わかめ みそ | 米 麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油 | 生姜 大根 小松菜 にんじん ねぎ | 817 | 17.1 | 26.1 | 3.9 |
| 21 | 木 | ○ | 菜飯 鶏肉と大根の煮物 野菜のみそ和え | 牛乳 とり肉 みそ | 米 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 | にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ 小松菜 キャベツ もやし | 767 | 15.6 | 29.9 | 3.8 |
| 22 | 金 | ○ | ちゃんこうどん ちくわの二色揚げ くだもの | 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 青のり 卵 竹輪 | うどん ごま油 油 小麦粉 | にんにく 生姜 にんじん 大根 えのきたけ しめじ キャベツ ねぎ 大根(葉) みかん | 776 | 16.3 | 27.1 | 3.4 |
| 25 | 月 | ○ | 国産小麦食パン いちごジャム コーンチャウダー ハニーサラダ | 牛乳 鶏もも 豆乳 | 国内産小麦粉パン 米油 いちごジャム じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター 油 はちみつ | にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 キャベツ 小松菜 | 732 | 13.7 | 36.6 | 2.8 |
| 26 | 火 | ○ | ☆☆2年生リクエスト給食☆☆ | 牛乳 とり肉 するめ ベーコン アガー | 米 油 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ | 生姜 大根 きゅうり にんじん たまねぎ ビーマン りんごジュース | 843 | 17.8 | 26.8 | 2.8 |
| 27 | 水 | ○ | ポークカレーライス フレンチサラダ ピーチゼリー | 豚肉 牛乳 アガー | 米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖 桃ジュース | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 大根 キャベツ きゅうり | 912 | 10.7 | 27.0 | 2.7 |
| 28 | 木 | ○ | ご飯 鮭のレモンバター焼き ひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁 | 牛乳 鮭 ひじき 油揚げ みそ | 米 砂糖 バター 米油 じゃが芋 | 生姜 レモン にんじん 小松菜 もやし コーン たまねぎ 葉ねぎ | 749 | 18.9 | 27.4 | 4.3 |
| 29 | 金 | ○ | 焼肉チャーハン しゅうまい タイ風白菜のスープ | 豚肉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 厚揚げ | 米 麦 米油 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉 | にんじん 生姜 にんにく ねぎ 小松菜 干しいたけ たまねぎ 白菜 えのきたけ こねぎ レモン | 755 | 17.1 | 34.6 | 3.0 |

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、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 | 795 | 15.3 | 28.2 | 3.2 | 358 | 107 | 2.7 | 229 | 0.33 | 0.48 | 21 | 6.6 |



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク