

11月 献立表

平成 29 年

豊玉第二中学校

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	エネルギー	たんぱく質
1	水	○	しめじごはん いがぐり君 じゃがいものそぼろ煮	油揚げ 豚ひき肉 大豆 たまご 調理用乳 (だし昆布・豚骨)	こめ おおむぎ もち米 砂糖 じゃがいも ぐず粉 でん粉 さつまいも 小麦粉 そうめん バター 栗油	にんじん さやいんげん ぶなしめじ しょうが 玉葱	826	23.2
2	木	○	タンタンつけ麺 蓮根入り豆腐しゅうまい くだもの	豚ひき肉 大豆 鶏ひき肉 絞豆腐 (とりがら・豚骨)	むし中華めん 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 すりごま 練りゴマ ごま油	にんじん ねぎ もやし 玉葱 にんにく しょうが れんこん グリーンピース	807	32.4
6	月	○	大豆入りわかめしらすご飯 マーボー豆腐 切干大根のナムル	大豆 豚ひき肉 米みそ 木綿豆腐 わかめ しらす干し (豚骨)	こめ おおむぎ ぐず粉 砂糖 油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな なら しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ 切干だいこん キャベツ もやし	832	39.7
7	火	○	ピラフ きのごグラタン ABCスープ	鶏肉 ベーコン 調理用乳 生クリーム ビザチーズ (とりがら)	こめ さつまいも ABCマカロニ 油 バター	にんじん ホールコーン 玉葱 マッシュルーム グリンピース まいたけ ねぎ セロリー キャベツ	811	25.8
8	水	○	はいがごはん むろ鱈のさんが焼き はりはり漬け 秋野菜の豚汁	むろ鱈 鱈すり身 米みそ たまご 豚肉 絹ごし豆腐 刻み昆布 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 さつまいも 油	こねぎ にんじん しょうが ねぎ にんにく ごぼう れんこん 大根 切干しだいこん ぶなしめじ	830	35.7
9	木	○	コーンチーズトースト カレーシチュー 茹でブロッコリー	豚肉 ビザチーズ ちりめんじゃこ 生クリーム (豚骨)	セサミ食パン じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 マヨネーズ 油 バター	にんじん パセリ ブロッコリー とうもろこし 玉葱 にんにく	827	29.7
10	金	○	はいがごはん 鮭のチャンチャン焼き 根野菜の揚げ煮 のっぺい汁	鮭切り身 米みそ 大豆 油揚げ (だし昆布・削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 油 さつまいも 砂糖 さといも ごま竹輪ふ こんにやく バター	かぼちゃ にんじん 玉葱 もやし キャベツ れんこん ごぼう 大根 ねぎ	835	34.5
13	月	○	はいがごはん 焼き鯖(ハタハタ) 芋煮 野菜のごま和え	ハタハタ 豚肉 油揚げ ひじき	はいが米 おおむぎ さといも じゃがいも こんにやく 砂糖 すりごま	にんじん こまつな ねぎ 大根 ごぼう まいたけ はくさい もやし	840	30.3
14	火	○	鳥ごぼうご飯 むらくも汁 スイートポテト	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 たまご のり 生クリーム (削り節・だし昆布・とりがら)	こめ もち米 おおむぎ 砂糖 こんにやく ぐず粉 でん粉 さつまいも 油 ごま油 バター	にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	832	28.7
15	水	○	はいがごはん 焼きコロケ フレンチドレッシングサラダ キャベツのみそ汁	豚ひき肉 たまご 油揚げ 米みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 バター 油	にんじん 小松菜 玉葱 きゅうり キャベツ もやし	810	26.5
16	木	○	タコライス もずくスープ ちんすこう (沖縄の献立)	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 たまご チーズ もずく (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ でん粉 小麦粉 黒砂糖 油 ラード	にんじん トマト ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ	829	31.6
22	水	○	フィッシュバーガー ポトフ りんごゼリー	白身魚切り身 たまご ベーコン いんげん豆 豚肉 ウィンナー アガー (とりがら)	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 油	にんじん キャベツ 玉葱 にんにく りんご	831	38.0
24	金	○	たまごきつね丼 さつまい くだもの	油揚げ たまご 鶏肉 麦みそ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 さつまいも こんにやく	さやえんどう にんじん 葉ねぎ 玉葱 たけのこ ごぼう 大根 しょうが	820	30.0
27	月	○	あんかけ焼きそば いももちの甘味噌かけ	豚肉 うずら卵 米みそ (豚骨)	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ 玉葱 にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし	815	27.5
28	火	○	鶏飯 みたらしさつま芋 きな粉豆	鶏肉ささ身 たまご 大豆 きな粉 きざみのり (とりがら)	こめ おおむぎ さつまいも 砂糖 でん粉 油	葉ねぎ にんじん つぼ漬け エリンギ	802	32.0
29	水	○	はいがごはん 魚の変わりソース 根菜汁 昆布豆	白身魚切り身 油揚げ 米みそ 大豆 角切り昆布 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 玉葱 大根 れんこん	814	36.0
30	木	○	ピロシキ リンゴジャムサンド ボルシチ 大根サラダ	たまご 豚ひき肉 ベーコン 豚肉 調理用乳 ヨーグルト (とりがら)	砂糖 春雨 小麦粉 セサミ食パン じゃがいも 砂糖 バター 油	にんじん トマト 玉葱 干し椎茸 りんごジャム キャベツ 大根 きゅうり	823	30.1

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	823	31.3	23.7	412	3.4	280	0.59	0.63	49	7.9	3.7
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

1日(水)は十三夜です。この日は別名、栗名月と言われています。さつまいもと栗を合わせた「いがぐり君」を作ります。

15日(水)は練馬区産のキャベツを使った一斉献立の日です。サラダとみそ汁にキャベツを使います。

16日(木)は沖縄の献立です。タコライスは給食用にアレンジされた物で区内の中学校の献立です。

「ちんすこう」も手作りしてみます。お楽しみに。

27日(月)「いももち」は家庭科の調理実習でも作りました。給食でもチャレンジしてみます。

28日(火)鶏飯は九州の薩摩地方などで食べられている郷土料理です。気に入ってもらえるとうれしいです。

他にもきのこのグラタン・芋煮・スイートポテト・りんごゼリー・みたらしさつま芋など季節を感じられる献立です。

朝ごはんコンクール代表 1-A「中村圭佑」君の作品は 11月 25日(土)から 30日(木)12時まで
練馬区役所 1階アトリウムに区内 34校の代表作品と一緒に展示されます。

