

令和3年

11月献立表

豊玉第二中学校

実施日	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	
1	月	○	レンコンご飯 和風オムレツ いもっこ汁	油揚げ 豚ひき肉 ひじき 卵 豚肉 白いんげん豆 木綿豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 ジャがいも 油 でん粉 さといも こんにやく	れんこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	789	17.8
2	火	○	手作りパン ポークシチュー カラフルピクルス	卵 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	バター 油 ジャがいも 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	770	15.2
4	木	○	はいがごはん かきたま汁 白身魚の味噌だれ ちんすこう	白身魚切り身 みそ 絹ごし豆腐 卵 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖でん粉 ラード 小麦粉 黒砂糖	しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん	774	17.6
5	金	○	はいがごはん 焼きハタハタの南蛮漬け 根野菜の揚げ煮 みそ汁	はたはた 黄だいず 油揚げ みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 砂糖 さつまいも 揚げ油 炒りごま	ねぎ れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん もやし キャベツ	756	16.0
8	月	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 和風肉団子スープ スイートポテト	豚肉 油揚げ 豚ひき肉 みそ 調理用牛乳 生クリーム 卵 (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 油 ジャがいも でん粉 こんにやく さつまいも 砂糖 バター	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ だいこん しょうが ねぎ はくさい	736	15.1
9	火	○	はいがごはん トックスープ チーズダッカルビ 三色ナムル	黄だいず ピザチーズ 鶏肉 卵 (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 ジャがいも ごま油 トックスライス すりごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ 干しいたけ こまつな もやし にんじん ねぎ	770	15.8
10	水	○	ピラフ ポトフ キャベーキ	鶏肉 ベーコン いんげんまめ ウインナー 豚肉 卵 調理用牛乳 粉チーズ (鶏ガラ)	こめ 油 バター ジャがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルームランダム グリンピース キャベツ にんにく	763	14.0

毎年恒例の練馬キャベツ一斉献立です。今年もたっぷりのキャベツを練馬区からいただきます。キャベツたっぷりの「ポトフ」とキャベツ使った「キャベーキ」は甘塩っぱい味のデザートです。

11	木	○	さつまいもごはん 魚の変わり焼き 豚汁 野菜のごま和え	鮭切り身 みそ 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ もち米 さつまいも 炒りごま 砂糖 油 こんにやく ジャがいも すりごま	ねぎ にんにく ごぼう にんじん はくさい こまつな もやし	734	21.0
12	金	○	タコライス もずくスープ 焼きサーターアンダギー	豚ひき肉 黄だいず タイステーキ 豆乳 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 でん粉 小麦粉 油 黒砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト 青ピーマン キャベツ ねぎ	754	15.0
18	木	○	はいがごはん けんちん汁 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ	モウカサメ みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖 揚げ油 油 ごま油 こんにやく さといも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	761	17.3
19	金	○	はいがごはん はりはり漬け むろ鱈のさんが焼き 秋野菜の豚汁	むろあじミンチ たらすり身 絞豆腐 卵 米みそ 刻み昆布 豚肉 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 さつまいも	しょうが にんにく ごぼう れんこん こねぎ 切干しだいこん だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	744	18.0

毎年行われている練馬区中学校「朝ごはんコンクール」の各校の代表作品が11月19日(金)から30日(火)まで練馬区役所1階アトリウムに展示されます。今年も区内28校4555作品の応募がありました。豊二中からは2年A組「梅原由帆」さんの作品が代表として展示されます。今年も各校力作揃いです。

22	月	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 わかめのみそ汁 切り干し大根の含め煮	さば切り身 米みそ 油揚げ わかめ (だし昆布・削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 ジャがいも	しょうが 切干しだいこん にんじん だいこん ねぎ	753	17.8
24	水	○	おろしスパゲティー ツナの甘辛煮 いももちの甘味噌かけ キャベツとベーコンのミソスープ	刻みのり オイルツナ みそ ベーコン (豚骨)	スパゲティロング バター 油 砂糖 ジャがいも でん粉	だいこん たまねぎ しょうが にんじん キャベツ	774	15.4
25	木	○	中華丼 蓮根入り豆腐しゅうまい	豚肉 かまぼこ うずら卵 鶏ひき肉 絞豆腐 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ れんこん	785	14.9
26	金	○	三色ごはん のっぺい汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 黄だいず 米みそ 卵 刻みのり 豚肉 油揚げ (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉	しょうが にんじん だいこん ねぎ	771	17.7
29	月	○	かてめし ゼリーフライ チンゲン菜としめじのスープ りんごゼリー	油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 おから 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 アガー (鶏ガラ・削り節)	こめ おおむぎ 油 ジャがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 ごま油 砂糖	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ りんごジュース	785	14.2
30	火	○	ピロシキ ボルシチ いちごジャムサンド 大根サラダ	卵 豚ひき肉 鶏肉 (鶏ガラ)	強力粉 バター 砂糖 はるさめ ジャがいも ざらめ糖 セサミ食パン いちごジャム 油	たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ パセリ しょうが にんにく トマト ビート だいこん きゅうり	754	16.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

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	763	16.4	27.0	3.4	362	127	3.2	258	0.38	0.51	20	9.6