早寝 早起 朝ごはん

令和8年　11月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	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				
2	月	○	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー にんじんドレッシングサラダ くだもの	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマト缶 こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　キャベツ きゅうり　スイートコーン くだもの	米　薄力粉 上白糖	米ぬか油 有塩バター	834	12.1	29.0	2.2
3	火	×	月初めのカレーの日 文化の日										
4	水	○	塩豚チャーハン 牛乳 肉団子入りスープ ☺小松菜とひじきのナムル	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 芽ひじき	青ピーマン にんじん こまつな	干ししいたけ　ねぎ しょうが はくさい　きくらげ キャベツ　にんにく	米　でん粉 緑豆はるさめ 三温糖	ごま油 米ぬか油	758	14.9	33.8	2.4
5	木	○	ご飯 牛乳 鮭の照り焼き 大根の中華和え 野菜のかきたま汁	ぎんざけ 鶏肉　木綿豆腐 卵	飲用牛乳	こまつな にんじん	だいこん キャベツ えのきたけ ねぎ	米　上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	746	18.8	28.8	2.2
6	金	○	シナモントースト 牛乳 チキンビーンズ マセドアンサラダ	鶏もも 黄だいず ウインナー	飲用牛乳	トマト缶 にんじん　パセリ トマトピューレー	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり スイートコーン	食パン　グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 さつまいも	マーガリン 米ぬか油	758	15.5	41.4	3.7
9	月	○	まいたけご飯 牛乳 焼きししゃも かみかみサラダ さつま芋汁	鶏肉　油揚げ さきいか みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	まいたけ だいこん きゅうり えのきたけ ねぎ	米　三温糖 さつまいも	米ぬか油	803	16.5	34.1	3.5
10	火	×	かみかみメニュー 11月8日は いい歯の日 期末考査										
11	水	×	期末考査										
12	木	○	☺みそラーメン 牛乳　☺大学芋	米みそ 黄だいず 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく　しょうが ねぎ　緑豆もやし キャベツ スイートコーン	むし中華めん さつまいも　上白糖 水あめ	ごま油 揚げ油	862	13.9	31.4	3.9
13	金	○	カレーピラフ 牛乳 チリコンカン 玉ねぎドレッシングサラダ ぶどうゼリー	鶏肉　豚肉 ウインナー 黄だいず	飲用牛乳 アガー	にんじん トマト缶 パセリ　こまつな	にんにく　たまねぎ マッシュルーム キャベツ スイートコーン ぶどうジュース	米　じゃがいも 三温糖 上白糖	米ぬか油	852	15.3	30.2	3.1
16	月	○	大豆入りわかめご飯 牛乳 肉豆腐 カリカリ油揚げのサラダ	黄だいず 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	わかめご飯の素 飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ねぎ	米 しらたき 三温糖	米ぬか油	784	16.4	28.8	2.8
17	火	○	きなこトースト 牛乳 鶏肉とさつま芋のクリーム煮 りんごドレッシングサラダ	きな粉 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ　ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ スイートコーン　りんご	食パン　三温糖 さつまいも 薄力粉	マーガリン 米ぬか油 有塩バター	812	14.1	42.2	3.5
18	水	○	ご飯 牛乳 鶏肉とコーンのあげ煮 切干大根とわかめの味噌汁 くだもの	鶏肉 米みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん	にんにく　しょうが たまねぎ スイートコーン 切干しだいこん ねぎ　くだもの	米　でん粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 米ぬか油	861	12.6	25.9	2.8
19	木	○	高菜飯 牛乳 中華風たまご焼き甘酢あん きくらげ入りスープ	豚肉 卵	飲用牛乳	たかな漬 にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ ねぎ　たけのこ 切干しだいこん 干ししいたけ　はくさい にんにく　スイートコーン	米　上白糖 でん粉	ごま油 米ぬか油	756	16.8	33.0	3.0
20	金	○	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 切干と胡瓜の酢の物 田舎汁	さば 米みそ 生揚げ	飲用牛乳	にんじん	しょうが　ねぎ 切干しだいこん キャベツ ぶなしめじ きゅうり ごぼう だいこん　はくさい	米　三温糖 上白糖　こんにゃく じゃがいも	ごま油 米ぬか油	780	17.6	30.6	3.1
23	月	×	勤労感謝の日										
24	火	○	いい和食の日 麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 大根サラダ ちゃんこ風汁	いわし　まぐろ類缶 豚肉　生揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん しょうが ごぼう ぶなしめじ はくさい　ねぎ	米　おおむぎ（米粒麦） でん粉　上白糖 三温糖	揚げ油 米ぬか油	798	15.5	31.4	2.6
25	水	○	ご飯 牛乳 生揚げのチリソース煮 豚肉と切干大根の炒め煮 くだもの	鶏肉 生揚げ 豚肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが　にんにく たけのこ　たまねぎ ねぎ　切干しだいこん くだもの	米　三温糖 でん粉　上白糖	米ぬか油 ごま油	810	15.8	30.2	3.0
26	木	○	練馬区地場産給食 ご飯 牛乳 練馬ｷｬﾍﾞﾂのﾐｰﾄﾛｰﾌ マスタードサラダ ジュリエンヌスープ	豚肉　卵 ベーコン 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん	キャベツ（地場産） スイートコーン グリンピース きゅうり たまねぎ	米　パン粉 はちみつ	米ぬか油	759	15.9	30.8	2.8
27	金	○	ご飯 牛乳 鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽかけ 小松菜のごま和え 生揚げの中華スープ	鶏肉　油揚げ 生揚げ	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが　ねぎ にんにく　たまねぎ りんご 緑豆もやし はくさい	米　上白糖 三温糖	炒りごま 米ぬか油 ごま油	766	17.8	32.4	2.4
30	月	○	回鍋肉丼　牛乳 大豆もやしのナムル フルーツヨーグルト	豚肉 米みそ	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	にんにく　しょうが ねぎ　干ししいたけ キャベツ　大豆もやし きゅうり　みかん缶 パイン缶 りんご	米　三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	797	15.2	25.5	2.5

※　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 (μgRAE)	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		796	15.5	31.7	2.9	372	110	3.0	254	0.36	0.51	20	6.6
基準値		830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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。
給食提供量は変わらないため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんので、ご安心ください。
くだものは柿・みかん・りんごを予定しています。
☺マークは給１グランプリ、優勝クラスのリクエストです。