11月 November 献立表



開進第一中学校

実施日 日	曜	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	ご飯 牛乳 豚肩のピリ辛焼き キャベツとちくわのおかか炒め	豚肉 ちくわ かつお節 鶏肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油 油	786	17.5
4	水	チリコンカンライス 牛乳 押麦スープ 果物(りんご)	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ りんご	米 麦 米粉 じゃがいも 砂糖 大麦	油	771	13.7
5	木	ご飯 牛乳 きゅうりの和え物 さばのカレー焼き 冬野菜の豚汁	さば 豚肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 きゅうり にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま ごま油 油	787	19.3
6	金	◈ いい歯の日の献立 ◈ 五穀ご飯 牛乳 カミカミつくね 茎わかめのきんぴら 根菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ	米 もち米 麦 きび あわ でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	776	16.0
9	月	青菜めし 牛乳 ぐる煮(高知県) 豚じゃがみそ汁	ベーコン 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん ほうれん草	しいたけ 大根 しょうが ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 ごま油	783	17.5
10	火	混ぜ込みビビンバ 牛乳 チョレギサラダ チゲスープ	豚肉 高野豆腐 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ りんご キムチ 白菜 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油 ごま	772	17.3
11	水	ウィンナーライス 牛乳 フィッシュチャウダー	ウインナー 鮭 鶏肉	牛乳 クリーム	ピーマン にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも 米粉	油 バター	774	15.1
12	木	きのこ豚丼 牛乳 豆腐とじゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ エリンギ しめじ ねぎ 大根 みかん	米 麦 砂糖 しらたき でん粉 じゃがいも	油	784	16.2
13	金	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ピーマンとポテトのソテー	豚肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす	スパゲティ 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	773	17.4
16	月	ごまご飯 牛乳 生揚げと豚肉のうま煮 麦みそのみそ汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ 麦みそ とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう たけのこ 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま 油	786	17.6
17	火	ベーコンピラフ 牛乳 銀さわらのプロバンス風 ペイザンヌスープ	ベーコン 銀さわら 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ グリンピース セロリー キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 バター オリーブ油	796	16.6
18	水	サンマーメン(神奈川県) 牛乳 じゃがいもの青のり和え オレンジミルクゼリー	豚肉 なると	牛乳 青のり アガー	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 ねぎ みかん缶	中華麺 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 バター	787	15.5
19	木	青菜としらすのチャーハン 牛乳 いかのチリソースかけ キャベツときのこのスープ	ベーコン なると いか 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ しめじ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	786	17.8
20	金	ヘルシーハンバーガー(セルフ) 牛乳 ホワイトシチュー	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たけのこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター	781	18.7
24	火	豚肉の昆布めし 牛乳 白身魚の香り揚げ きのこと豆腐の味噌汁	豚肉 油揚げ かれい 鶏肉 とうふ みそ	昆布 牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ しょうが にんにく ねぎ ごぼう しめじ 大根 玉ねぎ	米 もち米 米粉 でん粉 こんにゃく	油	774	20.3
25	水	パエリア(スペイン) 牛乳 野菜のカレーソテー 野菜とお肉の洋風スープ	鶏肉 えび ほたて 豚肉	牛乳	赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ グリンピース キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油	771	20.6
26	木	◈ 練馬産キャベツの一斉給食 ◈ ねり丸キャベツの回鍋肉丼(一斉給食) 牛乳 青菜の中華スープ	みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ(一斉給食) えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油	778	17.7
27	金	ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の甘みそ和え 根菜の具沢山汁	豚肉 鶏卵 みそ 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 れんこん ごぼう 大根	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油	780	16.3
30	月	ツナトースト 牛乳 キャベツのクリーム煮 五種の野菜のサラダ	まぐろ ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり 大根 コーン	パン じゃがいも 米粉 はちみつ	マヨネーズ(卵なし) 油 バター	794	15.2

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。　※給食回数19回

11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	781	17.2	32.7	2.9	379	114	3.0	288	0.43	0.53	20	7.8

※日本食品成分表が改訂され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。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。