

令和6年11月の献立表



練馬区立健第一中学校

日	献立名	主に肉類をのこす		主に魚介類をのこす		主に野菜をのこす		主にエネルギーをのこす		Kcal たんぱく質 脂質
		魚・肉・卵 豆・豆製品	油類	魚介類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・芋類	油類	肉類 油脂類	
1金	麦ご飯 春菜のごま和え 鯖の文化干 野菜のみそ汁	鯖 豚肉 油あげ おと	油	鯖 春菜 かぶ菜 大根菜	白菜 モヤシ ごぼう かぶ 大根 ねぎ	米 麦 さつ じゃがいも	ごま 米油		809 33.5	
5火	きびご飯 青菜ときのこのスープ 家常豆腐 花かつお	豚肉 生揚げ おと	油 昆布	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 いも白 白か ねぎ かつお トマト 玉ねぎ じゃがいも	米 麦 さつ 小麦粉 春雨	米油 ごま油 ラー油	824 34.6		
6水	モロヘイヤ イタリアンスープ ソシマルマリネ	ツナ 卵 パルコン とり肉	油 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	大根 かつお きゅうり 玉ねぎ ホウレンソウ	小麦粉 さつ 小麦粉 じゃがいも	米油 かつお油	816 35.8		
7木	麦ご飯 豚汁 きのこのかき揚げおろしつゆ	豚肉 油あげ 焼竹輪 とろろ おと	油	人参 大根菜	おろし ねぎ ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 小麦粉 小麦粉 じゃがいも ごぼう	米油	825 28.8		
8金	大豆おこわ 目ざし せりばい汁 ごぼうサラダ	大豆 とり肉 油あげ とろろ	油 目ざし	人参 小松菜 大根菜	ごぼう きゅうり かつお 大根 おろし ねぎ	米 麦 もち米 せりばい	米油 ごま油 ラー油	783 30.3		
11月	麦ご飯 和風サラダ 鯖のぬか煮 もやしおと汁	鯖 おと とろろ 油あげ	油	人参 トウモロコシ	生姜 ねぎ 白菜 きゅうり 玉ねぎ もやし	米 麦 小麦粉 さつ	米油	798 30.0		
12火	焼きそば たぬき汁 白玉ポテト	豚肉 卵 さつと おと とろろ	油 寒天	人参 ピーマン 大根菜	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ クワンソウ菜	米 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 さつ 白玉粉	米油 ごま油	797 29.2		
13水	もち麦ご飯 生揚げときのこのおと汁 ぶりのかつおと焼き 玉目ピリ辛炒め	かつお 豚肉 まま刺し 生揚げ おと	油	鯖 小松菜 さやいんげん 大根菜	かつおごぼう 白か かぶ いも白 ねぎ めい ねぎ	米 小麦粉 小麦粉 小麦粉 さつ	米油 ごま	792 40.8		
14木	麦ご飯 ちくわ汁 スコッチエッグ ゆで野菜	豚肉 卵 とろろ おと	油	人参 水菜	玉ねぎ かつお きゅうり ちくわ ねぎ	米 麦 小麦粉 小麦粉 小麦粉 さつ	米油	848 34.2		
15金	スパゲッティ グリーンサラダ マカロニグラタン ミネストローネ	とり肉 パルコン 白玉粉 豆	油 チーズ 調理油	人参 じゃがいも ブロッコリー トマト	玉ねぎ ちくわ きゅうり グリーンピース かつお トマト セロリ	小麦粉 小麦粉 マカロニ 小麦粉 小麦粉 小麦粉	米油 バター	850 33.8		
18月	五目とりかし 豆腐汁 おとだんご	とり肉 油あげ 豚肉 とろろ おと	油 昆布	人参 小松菜 大根菜	生姜 ごぼう いも白 大根 ねぎ	米 麦 さつ 上新粉 白玉粉 小麦粉	米油	783 30.0		
19火	麦ご飯 じゃがいもと野菜のみそ汁 魚介フライ 塩もみ野菜	鯖 豚肉 おと	油	人参 小松菜 大根菜	かつお きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 小麦粉 小麦粉 小麦粉 じゃがいも	米油	801 34.5		
20水	おろし麦ご飯 ねぎのかきたま汁 じゃがいもの五目煮 リゾット	とり肉 大豆 油あげ とろろ 卵	油 昆布	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう おろし 白か 玉ねぎ ねぎ ねぎ リゾット	米 麦 じゃがいも さつ 小麦粉 ごぼう	米油	808 35.6		
21木	おとラーメン あんまじ	豚肉 おと 小豆	油	人参	トマト ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ もやし	中華めん 小麦粉 米粉 さつ	米油 ごま油 ラー油	820 30.1		
22金	ご飯 コレスローサラダ ハンバーグ コンスープ	豚肉 とり肉 ホルスミン パルコン	油 調理油	人参 トマト	玉ねぎ かつお ホルン クワンソウ菜	米 小麦粉 米粉 さつ 小麦粉	米油	847 28.8		
25月	麦ご飯 かつおのさけしめ和え わかぜの南蛮漬 かぶのみそ汁	豚肉 油あげ おと	油 わかぜ	人参 小松菜 かぶ菜	玉ねぎ かつお もやし かぶ きゅうり	米 コンスープ 米粉 小麦粉 さつ じゃがいも	米油 ごま油 ごま	787 32.1		
26火	フレンチトースト ポトフ マカロニのキャップソテー	とり肉 卵 パルコン パルコン	油 チーズ 調理油	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マヨネーズ トマト 生姜 かつお	パン さつ マカロニ じゃがいも	バター 米油	807 31.3		
27水	あかご飯 ゆで野菜オニオンソース たまごのめん焼き 11月団子の石狩汁	とろろ おと	油 昆布	人参 ピーマン 大根菜	かつお もやし 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 小麦粉 さつ 小麦粉 ごぼう	米油	820 34.2		
28木	オレンジセラフ かつおのスープ煮 ロールキャベツトマトソース	とり肉 豚肉 豚肉 レーズ豆 トマト	油 調理油	人参 トマト トマト	玉ねぎ ホルン かつお めい かつお 生姜 オレンジソース	米 小麦粉 米粉 さつ じゃがいも	米油 マヨネーズ	800 33.2		
29金	昆布ご飯 かつおの甘酢漬 赤魚の煮付け たまご汁	豚肉 油あげ とり肉 赤魚	油 昆布	人参 水菜 セリ	いも白 生姜 かぶ ごぼう おろし ねぎ	米 麦 さつ しめじ 白玉粉	米油	800 35.8		

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。