



# 令和4年度 11月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
		体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1 火	牛乳 チリコンカンライス(カレー風味) パシルサラダ 紫芋のスイートポテト	大豆 豚肉 生クリーム 牛乳	にんにく 玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン にんにく トマトピューレ	米 油 砂糖 紫芋 マーガリン ごま	821 25.1
2 水	牛乳 ご飯 小松菜と豚肉のゆず炒め 肉団子汁	豚肉 鶏肉 おから 生揚げ 牛乳	玉葱 人参 しめじ キャベツ ゆず 小松菜 ねぎ しょうが 大根 白菜	米 砂糖 油 でん粉 ごま ごま油	740 30.7
3 木	文 化 の 日				
4 金	牛乳 麻婆豆腐丼 切干大根のナムル すりおろしりんごゼリー	豚肉 豆腐 みそ 寒天 牛乳	しょうが にんにく 人参 玉葱 干ししいたけ ねぎ たら 切干大根 もやし 小松菜 りんご	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	774 27.9
7 月	牛乳 野菜たっぷり豆乳タンメン いかのかりんと揚げ 花みかん	豚肉 豆乳 いか 牛乳	しょうが 人参 たけのこ しめじ チンゲン菜 キャベツ もやし いんげん みかん	蒸し中華麺 ごま油 油 砂糖 でん粉	738 37.4
8 火	牛乳 ご飯 酢豚風 ウェーブワンタンスープ	鶏肉 豚肉 牛乳	玉葱 人参 たけのこ 干ししいたけ 赤パプリカ しょうが ねぎ 小松菜 ピーマン	米 油 砂糖 じゃがいも でん粉 ワンタン	752 28.7
9 水	牛乳 ご飯 鯖のみそ煮 磯香和え けんちん汁	さば みそ 昆布 油揚げ のり 生揚げ	しょうが ねぎ 人参 もやし 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	740 33.9
10 木	牛乳 揚げパンきなこ 豚しゃぶサラダ 白花豆のポタージュ	豚肉 みそ 白いんげん豆 鶏肉 きなこ 豆乳 牛乳 生クリーム	キャベツ きゅうり 人参 セロリー 玉葱 パセリ	コッペパン 油 砂糖 ごま油 小麦粉 バター 米粉 じゃがいも	772 31.2
11 金	牛乳 お豆チャーハン チーズ入りパリパリひじき 米粉マカロニスープ	ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 ひじき ツナ チーズ 鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 人参 ねぎ 枝豆 干ししいたけ 玉葱 白菜 小松菜 コーン	米 油 ごま油 砂糖 春巻きの皮 ごま 米粉マカロニ	712 26.8
14 月	定期考査				
15 火	定期考査				
16 水	牛乳 ねり丸キャベツのホイコーロー丼 中華コーンスープ 牛乳桃ゼリー 	豚肉 みそ 鶏肉 ロースハム 寒天 豆腐 牛乳	にんにく しょうが 人参 干ししいたけ ねぎ キャベツ ピーマン 玉葱 クリームコーン 黄桃 チンゲン菜	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	786 34.7
17 木	牛乳 コメッコハヤシライス ツナサラダ	豚肉 豆乳 ツナ 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム トマトピューレ もやし キャベツ 人参	米 油 砂糖 米粉 ごま油 じゃがいも ざらめ糖	738 24.6
18 金	牛乳 カレー南蛮 ひと塩きゅうり キャラメルポテト	豚肉 かまぼこ 油揚げ 昆布 牛乳	しょうが 干ししいたけ 人参 たけのこ 玉葱 ねぎ 小松菜 きゅうり	うどん 油 砂糖 でん粉 さつまいも バター	773 25.8
21 月	牛乳 大豆入りひじきご飯 ハタハタの唐揚げ  かぼちゃのみそ汁 ラ・フランス	ひじき 大豆 ハタハタ 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	人参 さやいんげん 大根 かぼちゃ しめじ 小松菜 ねぎ ラ・フランス	米 油 砂糖 でん粉	705 28.2
22 火	牛乳 ご飯 キムムッチ(海苔ふりかけ) チーズタッカルビ トックスープ	鶏肉 チーズ コチュジャン のり わかめ	にんにく しょうが キャベツ 人参 玉葱 エリンギ 白菜 ねぎ 小松菜 干ししいたけ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま油 トック餅	760 31.1
23 火	勤 労 感 謝 の 日				
24 木	牛乳 ご飯 かます照り焼き 磯香和え  塩豚汁 白ごまプリン	かます のり 豚肉 豆腐 寒天 豆乳 油揚げ 牛乳	しょうが 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく 甘納豆 練りごま	824 35.5
25 金	牛乳 食パン 手作りみかんジャム キャベツとチーズのキッシュ かぶのポトフ	鶏肉 チーズ 豚肉 ウィンナー 卵 豆乳	玉葱 人参 キャベツ エリンギ にんにく かぶ みかん みかんジュース	食パン 油 砂糖 じゃがいも でん粉	675 32.8
28 月	牛乳 きびご飯 油淋鶏(ユーリンチー) キャベツのレモン和え 野菜汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり 人参 レモン 白菜 しめじ	米 きび でん粉 油 砂糖 じゃがいも	761 31.1
29 火	牛乳 ご飯 肉豆腐 もやしのごま和え	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 焼き豆腐	人参 玉葱 干ししいたけ 白菜 ねぎ もやし 人参 小松菜 しょうが	米 砂糖 ごま ごま油 練りごま	773 32.9
30 水	牛乳 ご飯 魚のもみじおろしがけ みそドレサラダ すいとん汁	ほっけ みそ 鶏肉 みそ 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり もやし 小松菜	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 白玉粉 小麦粉	730 29.3

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※11/1(火)は2学年は校外学習のため給食はありません。

今月の平均

エネルギー：754 kcal

たんぱく質：30.7 g