

[11月の献立表]

令和2年度

練馬区立北町中学校

実施日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						栄養素			
			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	飲用牛乳 麦ご飯 あさり入り回鍋肉 玉ねぎのスープ	豚もも肉 あさり 赤みそ 鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 キャベツ 干し椎茸 たまねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	696	16.4	22.4	2.9
4	水	飲用牛乳 ひじきとごまのふりかけご飯 鶏のから揚げ(1人2個) 八宝菜みそ汁	粉かつお 鶏もも肉 豚もも肉 白みそ 赤みそ 焼き豆腐	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん チンゲンサイ さやえんどう	にんにく 生姜 たけのこ 白菜 干し椎茸	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	白ごま 揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 ごま油	830	15.8	30.6	2.4
5	木	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げの辛味炒め キャベツのみそ汁	厚揚げ 豚ひき肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	えのきたけ 生姜 ねぎ キャベツ たまねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	734	15.1	28.3	2.6
6	金	飲用牛乳 ごま揚げパン さつまいもとリンゴの甘煮 チキンスープ	鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	りんご レーズン りんごジュース にんにく たまねぎ キャベツ	コッパパン 上白糖 さつまいも	揚げ油(ひまわり油) 白すりごま 黒すりごま ひまわり油	676	14.0	35.7	2.7
9	月	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と白菜の中華煮 ビーフンと野菜のスープ	豚もも肉 鶏むね肉 あさり	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン 万能ねぎ	生姜 にんにく 白菜 たまねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 ビーフン	ひまわり油 ごま油	713	16.5	22.1	3.2
10	火	飲用牛乳 豆腐めし(群馬県) 鮭のカレーマヨ焼き 大根とほうれん草のみそ汁	押し豆腐 鮭 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん パセリ(乾) ほうれん草	干し椎茸 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 こんにやく 上白糖 乾燥パン粉	ひまわり油 マヨネーズ	776	17.1	31.8	3.4
11	水	<練馬キャベツ斉給食の日> 飲用牛乳 麦ご飯 練馬キャベツ入りハンバーグ ベジタブルスープ	豚ひき肉 ベーコン レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	練馬キャベツ たまねぎ れんこん にんにく セロリー ホルゴン缶 グリンピース	精白米 米粒麦 かたくり粉	ひまわり油	781	14.5	28.0	2.3
12	木	飲用牛乳 麦ご飯 にらしゅうまい 鶏肉と大根のスープ	豚ひき肉 おから 鶏むね肉	飲用牛乳 芽ひじき	にら 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 れんこん 生姜 大根	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 春雨	ごま油 ひまわり油	743	14.9	22.5	2.9
13	金	飲用牛乳 親子丼 みそポテト(埼玉県)	鶏もも肉 鶏卵 白いんげんペースト 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	干し椎茸 たまねぎ グリンピース	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖	揚げ油(ひまわり油)	925	12.4	27.5	2.8
14	土	飲用牛乳 カレーうどん 白玉だんご(ずんだあん)	鶏もも肉 青大豆	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干し椎茸 ねぎ	うどん 上白糖 かたくり粉 白玉だんご 水あめ		747	15.9	21.7	2.2
16	月	飲用牛乳 麦ご飯 韓国風肉じゃが 炒めナムル	豚もも肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 しらたき じゃがいも 三温糖	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	755	13.0	19.0	1.6
17	火	飲用牛乳 じゃこわかめのご飯 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 れんこんとじゃがいものみそ汁	鶏もも肉 厚揚げ 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 カットわかめ	にんじん	キャベツ 干し椎茸 ねぎ 大根 れんこん	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	白炒りごま ひまわり油	829	16.5	26.3	3.6
18	水	飲用牛乳 チリビーンズドッグ カラフルピクルス ポトフ	豚ひき肉 いんげん豆 豚もも肉 ウィナー	飲用牛乳 ピザチーズ	赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ 大根 きゅうり セロリー 生姜 キャベツ	無塩パン 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	769	16.9	37.0	3.0
19	木	飲用牛乳 栗ご飯 鱈の西京焼き(京都府) 白菜とごぼうの吸い物	さわら 西京みそ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 白菜 ねぎ	精白米 もち米	むぎ粟 黒炒りごま ひまわり油 ごま油	696	17.2	27.9	3.2
20	金	飲用牛乳 コーンライス ミニカルツォーネ かぶのスープ	ベーコン ツナ 鶏むね肉	飲用牛乳 ピザチーズ	青ピーマン グリンピース にんじん かぶ(葉) パセリ(乾)	ホルゴン缶 たまねぎ かぶ	精白米 米粒麦 かたくり粉 ぎょうざの皮	マーガリン オリーブ油 揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	720	13.7	30.1	2.1
24	火	飲用牛乳 五穀ご飯 擬製豆腐 花麩とみつばの吸い物	押し豆腐 鶏卵 鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 系みつば	干し椎茸 ねぎ 大根	精白米 米粒麦 あわ きび 黒米 上白糖 花麩	ひまわり油	701	15.7	24.0	2.7
25	水	飲用牛乳 パセリライス 鶏肉のトマト煮 キャベツとコーンのソテー	鶏むね肉	飲用牛乳	パセリ(乾) グリンピース トマトピューレ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ ホルゴン缶	精白米 米粒麦 薄力粉	マーガリン ひまわり油	712	14.4	25.0	2.3
26	木	飲用牛乳 大豆入りジャージャー麺 フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 赤みそ	飲用牛乳 寒天缶(シロップ漬)	にんじん	生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ たまねぎ きゅうり にんにく みかん缶 ミックスフルーツ(洋なし・りんご・黄桃・白桃)	中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごま油 ひまわり油 白すりごま	861	14.4	22.3	3.2
27	金	飲用牛乳 麦ご飯 揚げ豆腐の肉みそ和え じゃがいもとわかめのみそ汁	厚揚げ 豚ひき肉 大豆ミートミンチ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	生姜 たまねぎ ねぎ	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	796	12.7	26.6	2.2
30	月	飲用牛乳 麦ご飯 かつおの甘酢あん 白菜とチンゲンサイのスープ	かつお 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	生姜 たまねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく ホルゴン缶 白菜	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	731	14.6	22.8	2.7

★ 食材料の購入の都合により、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20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	760	15	26.6	2.7	353	108	3.0	235	0.46	0.53	34	4.9
基準値	830	エネルギーの15~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

