

[11月の献立表]

令和4年度

練馬区立北町中学校

| 実施日 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 | | | | |
| 1 火 | 飲用牛乳 中華丼 ビーフンと野菜のスープ ★フルーツヨーグルト | 豚もも肉 鶏むね肉 あさり | 飲用牛乳 無糖ヨーグルト 脱脂 粉乳 | 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 黄桃缶 みかん缶 パ イン缶 | 精白米 米粒麦 三温 糖 かたくり粉 ビーフ ン 上白糖 | ひまわり油 ごま油 | 781 | 16.7 | 21.9 | 3.2 |
| 2 水 | 飲用牛乳 ★二色揚げパン(きなこ・抹茶) 若草ポテト あさりと押し麦のトマトスープ | きな粉 あさり 豚もも 肉 | 飲用牛乳 青のり | にんじん ダイストマト 缶 国産トマトピューレ | にんにく 生姜 セロ リー たまねぎ | コッペパン 上白糖 じゃがいも 押麦 | 揚げ油(米油) マー ガリン ひまわり油 | 728 | 16.1 | 35.7 | 2.9 |
| 4 金 | 飲用牛乳 塩昆布とツナの炊き込みご飯 野菜の薬味和え ★ごま入り豚汁 | オイルツナ 豚もも肉 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 塩昆布 | にんじん 万能ねぎ 小松菜 | 生姜 白菜 にんにく ねぎ たまねぎ | 精白米 米粒麦 上白 糖 じゃがいも | 白すりごま ごま油 ひ まわり油 | 699 | 15.3 | 26.5 | 3.1 |
| 7 月 | 飲用牛乳 麦ご飯 韓国風肉じゃが 野菜のナムル | 豚もも肉 | 飲用牛乳 | にんじん さやいんげ ん | にんにく 生姜 たまね ぎ 緑豆もやし キャベ ツ きゅうり | 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 | 702 | 14.9 | 20.3 | 1.8 |
| 8 火 | 飲用牛乳 麦ご飯 わらさのねぎみそ焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら ちくわぶ汁 | わらさ 白みそ 豚 ロース肉 鶏もも肉 | 飲用牛乳 | にんじん | 生姜 ねぎ 大根 ご ぼう えのきたけ | 精白米 米粒麦 上白 糖 じゃがいも こん にやく 三温糖 ちくわ ぶ | 白すりごま ひまわり 油 | 722 | 19.4 | 21.7 | 2.5 |
| 9 水 | 飲用牛乳 回鍋肉丼 ★アーモンドキャラメルポテト | 豚もも肉 赤みそ | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく 生姜 キャベ ツ たまねぎ 干し椎 茸 | 精白米 米粒麦 三温 糖 かたくり粉 さつま いも 上白糖 | ひまわり油 ごま油 揚げ油(米油) マー ガリン アーモンド(ダ イス) | 846 | 13.1 | 27.8 | 1.7 |
| 10 木 | 飲用牛乳 深川飯(東京都) ピリ辛ねぎだれサラダ 米粉すいとん | 油揚げ あさり 鶏もも 肉 | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | 生姜 緑豆もやし きゅ うり ねぎ にんにく 大根 干し椎茸 白菜 | 精白米 米粒麦 三温 糖 上白糖 米粉 か たくり粉 | ひまわり油 ごま油 | 700 | 15.1 | 23.9 | 3.3 |
| 11 金 | 飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のトマト煮 コーンポタージュ | 鶏むね肉 レンズ豆 | 飲用牛乳 調理用牛乳 脱脂粉 乳 生クリーム | ダイストマト缶 トマト ピューレ パセリ | にんにく たまねぎ マッシュルーム グリン ピース セロリー ク リームコーン缶 ホー ルコーン缶 | 精白米 米粒麦 薄力 粉 じゃがいも | マーガリン ひまわり 油 | 848 | 14.2 | 29.6 | 2.9 |
| 12 土 | 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 黄大豆 赤 みそ | 飲用牛乳 寒天シロップ漬け | 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 ミツ ズルーツ(白桃・黄桃・リ んご・梨) みかん缶 | 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 | 740 | 15.5 | 26.1 | 3.0 |
| 14 月 | 飲用牛乳 ご飯(まっしぐら) 厚焼き卵 大豆とわかめのサラダ 吉野汁 | 鶏卵 黄大豆 鶏もも 肉 | 飲用牛乳 カットわかめ | にんじん 小松菜 | キャベツ 緑豆もやし 生姜 大根 白菜 え のきたけ ねぎ | 精白米 上白糖 ぐず でん粉 里いも | ひまわり油 ごま油 白炒りごま | 700 | 15.8 | 27.3 | 2.3 |
| 15 火 | 飲用牛乳 ご飯(萌えみのり) 厚揚げ肉豆腐 キャベツの塩昆布炒め | 厚揚げ 豚もも肉 | 飲用牛乳 塩昆布 | にんじん 小松菜 | にんにく たまねぎ ね ぎ えのきたけ キャベ ツ 緑豆もやし | 精白米 しらたき 三 温糖 かたくり粉 | ひまわり油 ごま油 | 706 | 16.3 | 28.4 | 1.9 |
| 16 水 | 【ねり丸キャベツ・斉給食】 飲用牛乳 ご飯(あきたこまち) ★キャベツ入りハンバーグ 和風ポトフ | 豚ひき肉 牛ひき肉 豚もも肉 西京みそ ウインナー | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | キャベツ たまねぎ れ んこん セロリー にん にく 生姜 大根 | 精白米 かたくり粉 じゃがいも | ひまわり油 | 793 | 16.0 | 31.7 | 2.2 |
| 17 木 | 飲用牛乳 ご飯(つがるロマン) ツナとキムチの和え物 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 | オイルツナ 鶏もも肉 厚揚げ | 飲用牛乳 | にんじん さやいんげ ん | 緑豆もやし きゅうり キムチ キャベツ 干し 椎茸 ねぎ | 精白米 じゃがいも 上白糖 | ひまわり油 | 744 | 16.5 | 28.8 | 2.0 |
| 18 金 | 飲用牛乳 ピザサンド 粒マスタードサラダ 大根のコンソメスープ | 豚ひき肉 ベーコン レ ンズ豆 白いんげん豆 ペースト 鶏むね肉 | 飲用牛乳 | 青ピーマン ダイスト マト缶 にんじん ほう れん草 | たまねぎ 緑豆もやし きゅうり ホールコーン 缶 セロリー 大根 | チーズパン かたくり 粉 上白糖 じゃがい も 発芽玄米マカロニ | オリーブ油 ひまわり 油 | 699 | 18.9 | 36.2 | 3.6 |
| 21 月 | 飲用牛乳 麦ご飯 ★コロケ ポイルキャベツ ★ABCスープ | 豚ひき肉 高野豆腐 (粉末) 鶏もも肉 | 飲用牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ キャベツ セ ロリー | 精白米 米粒麦 じゃ がいも 薄力粉 生パ ン粉 乾燥パン粉 上 白糖 ABCマカロニ | ひまわり油 全卵マヨ ネーズ 揚げ油(米 油) | 852 | 13.1 | 25.4 | 2.9 |
| 22 火 | 飲用牛乳 さつまいも入り赤飯 鶏肉の西京焼き 野菜のごま和え 花麩と大根の吸い物 | 小豆 鶏もも肉 西京 みそ 鶏むね肉 | 飲用牛乳 | にんじん 水菜 小松 菜 | キャベツ たけのこ 大 根 | 精白米 もち米 赤米 黒米 さつまいも 三 温糖 花麩 | 白すりごま ひまわり 油 | 701 | 18.0 | 25.8 | 3.5 |
| 24 木 | 飲用牛乳 ★みそラーメン ★揚げぎょうざ | 豚もも肉 赤みそ 白 みそ 豚ひき肉 | 飲用牛乳 芽ひじき | にんじん ほうれん草 にら | たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく 生姜 キャベ ツ | 中華めん ぎょうざの 皮 | ごま油 ひまわり油 ラード 揚げ油(米 油) | 713 | 18.5 | 30.9 | 3.6 |
| 25 金 | 飲用牛乳 五穀ご飯 真珠団子(みぞれダレ) ★たまごスープ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 鶏もも肉 木綿 豆腐 | 飲用牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん にら | ねぎ 生姜 干し椎茸 大根 たけのこ たま ねぎ | 精白米 米粒麦 あわ きび 黒米 もち米 か たくり粉 | ごま油 ひまわり油 | 825 | 18.8 | 30.3 | 2.6 |
| 28 月 | 飲用牛乳 ★ポークカレーライス キャロットサラダ ★くだもの(温州みかん) | 豚もも肉 いんげん豆 | 飲用牛乳 | にんじん ダイストマト 缶 | 生姜 にんにく たまね ぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶 早生 みかん | 精白米 米粒麦 薄力 粉 じゃがいも 上白 糖 | ひまわり油 マーガリ ン | 798 | 12.8 | 28.2 | 2.1 |
| 29 火 | 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 豚かた肉 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 | 708 | 17.1 | 29.0 | 2.6 |
| 30 水 | 飲用牛乳 さんまご飯 野菜のポン酢和え いも煮(山形県) | さんま 豚ばら肉 豚 かたロース肉 赤みそ | 飲用牛乳 カットわかめ | にんじん 小松菜 | 生姜 きゅうり キャベ ツ ゆず果汁 ねぎ 大 根 ぶなしめじ | 精白米 発芽玄米 か たくり粉 三温糖 上 白糖 里いも こんにゃ く | 揚げ油(米油) 白炒 りごま | 725 | 14.8 | 32.9 | 2.3 |

★ 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21回

★ リクエスト給食

| 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 | 749 | 16 | 28 | 2.7 | 360 | 104 | 3.5 | 217 | 0.40 | 0.47 | 19 | 7.4 |
| 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 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7以上 |

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。基準値は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

