



令和7年

11月献立表

練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			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		1847 (kcal)	10.4g (%)	30.8 (%)	2.2 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3 月		文化の日(お休み)										
4 火		麦ごはん いなだのねぎみそ焼き じゃがいもと豚肉のさんびら ちくわぶ汁	いなだ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 ねぎ 大根 ご ぼう えのきたけ	米 大麦 砂糖 ジャ が芋 こんにゃく ち くわぶ	白すりごま 米油	757	17.2	30.8	2.2
5 水		ねり丸キャベツの回鍋肉丼 (麦ごはん・具) 豆のごまサラダ	豚肉 みそ ひよこ豆	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 干し しいたけ たまねぎ きくらげ キャベツ (地場) もやし きゅ うり コーン	米 大麦 砂糖 でん 粉	米油 白ごま 白ごま (ねり) ごま油	703	17.2	25.1	2.8
6 木		ひじきとマイタケのごはん いも煮(山形県) お菓子な目玉焼き(黄桃・牛 乳寒天)	とり肉 油揚げ 豚肉 みそ ゼラチン	ひじき 牛乳 寒天	にんじん みつば 小 松菜	まいたけ ねぎ 大根 しめじ 桃缶	米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく カルピス	米油	723	15.3	25.0	1.9
7 金		抹茶揚げパン 秋の味覚ポタージュ 小松菜のごまみそサラダ	豚肉 いんげん豆 豆 乳 みそ	牛乳 生クリーム ち りめんじゃこ	にんじん ブロッコ リー 小松菜	たまねぎ しめじ マッシュルーム もやし	ねじりパン 砂糖 さ つま芋 米粉	油 米油 ごま油 白 すりごま	721	17.0	37.1	2.9
10 月		混ぜ込みビビンバ 根菜スープ 白ごまプリン	牛ミンチ 油揚げ と り肉 豆乳	牛乳 アガー 生ク リーム	にんじん ほうれん草 かぶ(葉)	にんにく 生姜 もやし ぜんまい たまね ぎ 大根 かぶ	米 大麦 砂糖 ジャ が芋 黒砂糖	米油 白ごま ごま油 白ごま(ねり)	703	14.2	32.8	2.2
11 火		発芽玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き(北海 道) 油麩入り肉じゃが	鮭 みそ 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	米 発芽玄米 砂糖 しらたき ジャが芋 油麩	バター 米油	763	19.2	25.0	2.8
12 水		大豆入りドライカレー(麦ご はん・ルー) キャベツの塩昆布炒め	大豆 豚ひき肉 とり 肉	牛乳 塩昆布	にんじん トマト ビュレ	にんにく 生姜 たま ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米 大麦 小麦粉	米油 ごま油	703	16.0	27.4	2.3
13 木		焼肉丼(麦ごはん・具) にらたま汁(みそ味)	牛肉 油揚げ とり肉 豆腐 麦みそ みそ 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのきた け 生姜 にんにく もやし	米 大麦 はちみつ	米油 ごま油	705	16.5	30.8	2.5
14 金		ジャージャー麺(中華めん・肉 みそ・ゆで野菜) いがり揚げ	豚ひき肉 大豆 みそ いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生ク リーム	にんじん	にんにく 生姜 たけ のこ 干ししいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	中華めん 砂糖 でん 粉 さつま芋 小麦粉 そうめん	ごま油 米油 白すり ごま バター 油	801	14.8	31.9	4.0
17 月		ごはん(まっしぐら) 豆腐ハンバーグ(和風さのこ ソース) あさりのみそ汁 くだもの(早香)	豚ひき肉 豆腐 豆乳 みそ あさり	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えの きたけ 生姜 ごぼう 大根 オレンジ	米 パン粉 砂糖 で ん粉 こんにゃく	米油	708	17.0	28.5	2.6
18 火		ごはん(あきたこまち) 豚肉の三州煮 黒ごまドレッシングサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 たまねぎ 干し しいたけ 枝豆 もやし きゅうり にんにく	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 でん粉	米油 オリーブ油 黒 ごま(ねり)	702	16.8	26.3	1.8
19 水		ごはん(萌えみのり) 厚揚げのピザ焼き えのきのとろとろ卵スープ	ベーコン 厚揚げ 豆 腐 卵	牛乳 チーズ	トマトピューレ ピー マン にんじん 小松 菜	たまねぎ マッシュ ルーム 生姜 キャベ ツ もやし えのきた け	米 でん粉	米油 ごま油	746	17.1	36.0	2.8
20 木		ごはん(ひとめぼれ) いかのねぎ塩焼き 抜糸地瓜(中国風大学いも) 八宝菜スープ	いか 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサ イ	生姜 にんにく ねぎ もやし 白菜 きくら げ	米 砂糖 さつま芋 みずあめ はちみつ でん粉	白ごま ごま油 油 米油	757	16.6	28.3	1.9
21 金		麦ごはん ツナキムソテー 鶏肉と厚揚げの甘辛煮	まぐろ缶 とり肉 厚 揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	切干大根 もやし キ ムチ(ル不使用) 干し しいたけ キャベツ ねぎ	米 大麦 ジャが芋 砂糖	ごま油 米油	740	16.6	30.2	2.2
24 月		振替休日										
25 火		雑穀ごはん さわらの照り焼き 大豆とわかめのサラダ 吉野汁	さわら 大豆 とり肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし 大根 白菜 えの きたけ ねぎ	米 黒米 赤米 もち たかきび あわもち 砂糖 でん粉 里芋	白ごま 米油 ごま油	718	19.4	31.0	2.5
26 水		ごはん(こしひかり) 高野豆腐の卵焼き かぼちゃのみそ汁 くだもの(りんご)	豚ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 みそ 油 揚げ	牛乳	にんじん こねぎ か ぼちゃ ほうれん草	たまねぎ ねぎ りん ご	米 砂糖	米油	710	16.9	29.9	2.2
27 木		ごはん(粒すけ) こまいのゆかり揚げ キャベツのあっさり和え 田舎汁(みそ味)	かつお節 豚肉 厚揚 げ みそ	牛乳 こまい	小松菜 にんじん	生姜 にんにく キャ ベツ もやし たまね ぎ ごぼう 大根 ね ぎ えのきたけ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく 里 芋	油 白すりごま 白ご ま 米油	717	16.2	31.9	2.3
28 金		ハニーフランス ポトフ もやしのソテー ぶどうゼリー	豚肉 ウィナー あさり ベーコン ゼ ラチン	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ に んにく もやし ぶど うジュース	ソフトフランスパン はちみつ ジャが芋 砂糖	バター 米油	720	14.7	42.1	3.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18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	728	16.6	30.6	2.5	368	109	3.2	234	0.36	0.48	15	6.3
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	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。