



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		1群 (kcal)	2群 (%)	3群 (%)	4群 (%)
			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 じやかいもと豚肉のきんぴら 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 じゃ 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 カルビス	米油	723	15.3	25.0	1.9
7金		抹茶揚げパン 秋の味覚ボタージュ 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 りめんじやこ	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		混ぜ込みピビンバ 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 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 せんまい たまね ぎ 大根 かぶ	米 大麦 砂糖 じゃ 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 じゃが芋 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 はんルール) 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 ピューレ	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(みぞ味)	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) いがくり揚げ	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 さゆうり	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(和風きのこ 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(あさとこまち) 豚肉の三州煮 黒ごまだれッシングサラダ	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 さゆうり 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) 厚揚げのビザ焼き 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 抜絲地瓜(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 みすみすめ 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 ツナキムソティー 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(不使用) 干し しいたけ キャベツ ねぎ	米 大麦 じゃが芋 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 たかさび 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) こまいいのゆかり揚げ キャベツのあさりと え田舎汁(みぞ味)	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 ボトル もやしのソテー ぶどうゼリー	豚肉 ウインナー 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 じゃが芋 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。