

11月の献立

平成26年度
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
4 (火)	○	ご飯 かきたま汁 鮭のチャンチャン焼き 果物 郷土料理 北海道	鶏肉 豆腐 卵 さけ みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 バター ごま	人参 小松菜 青ピーマン 玉葱 えのき しょうが キャベツ もやし りんご	748 Kcal 35.6 g
5 (水)	○	キムタクご飯 肉豆腐 酢味噌和え	ベーコン 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 押麦 しらたき 砂糖 ごま 米ぬか油	人参 白菜キムチ 大根 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり もやし	801 Kcal 29.1 g
6 (木)	○	コーンマヨパン ポークビーンズ ハニーサラダ	豚肉 手豆 牛乳	胚芽パン はちみつ じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油	人参 トマト 缶 ブロッコリー コーン 缶 玉葱 にんにく セロリー キャベツ	770 Kcal 29.6 g
7 (金)	○	ご飯 ねぎ味噌 わかめスープ ジャンボシューマイ ナムル	みそ 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 マロニー 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油 ごま	人参 小松菜 ねぎ えのき 玉葱 もやし しょうが きゅうり キャベツ にんにく	779 Kcal 26.7 g
10 (月)	○	カレー南蛮 こんにゃくサラダ 小松菜とチーズのケーキ	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳 チーズ	冷凍うどん 片栗粉 砂糖 こんにゃく 小麦粉 ごま 米ぬか油 バター	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 干椎茸 ねぎ もやし きゅうり キャベツ	781 Kcal 27.4 g
11 (火)	○	ご飯 さつま汁 ごま酢和え かつおのかりんと揚げ 郷土料理 鹿児島	鶏肉 油揚げ みそ かつお 牛乳	米 さつまいも こんにゃく 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま 米ぬか油 アーモンド	人参 小松菜 玉葱 ねぎ しょうが もやし	847 Kcal 35.4 g
12 (水)	○	スロッピージョー 洋風卵スープ ツナドレサラダ 世界の料理 アメリカ	豚肉 レンズ豆 鶏肉 豆腐 卵 ツナ 缶 牛乳 チーズ	パン じゃがいも 片栗粉 砂糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油 ごま	青ピーマン 小松菜 人参 にんにく 玉葱 キャベツ もやし コーン 缶	781 Kcal 35.1 g
13 (木)	○	ご飯 あんかけ汁 鶏肉の味噌焼き ごま和え	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 干椎茸 もやし キャベツ	801 Kcal 33.5 g
14 (金)	○	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 △ロアジのメンチカツ からし和え 東京の食材 △ロアジ	豆腐 みそ △ロアジ 卵 牛乳 わかめ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油	小松菜 人参 玉葱 えのき にんにく キャベツ もやし	830 Kcal 31.1 g
17 (月)	○	ご飯 味噌肉じゃが ひじき入り卵焼き 塩和え	豚肉 みそ 竹輪 大豆 油揚げ 卵 牛乳 ひじき しらす干し	米 しらたき じゃがいも 砂糖 米ぬか油 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 もやし	810 Kcal 32.0 g
18 (火)	○	シナモントースト クリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉 牛乳 クリーム チーズ	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター 米ぬか油	人参 セロリー 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり コーン 缶	797 Kcal 24.1 g
19 (水)	○	回鍋肉丼 酸辣湯 果物 練馬産キャベツ 一斉使用日	豚肉 みそ うすら卵 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく しょうが だけのご 干椎茸 玉葱 キャベツ ねぎ 柿	787 Kcal 32.6 g
20 (木)	○	わかめご飯 さばの西京焼き 京がんもと野菜の煮物 食育の日 献立	鶏肉 がんもどき さば みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 里芋 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 さやいんげん 大根 干椎茸	836 Kcal 35.5 g
21 (金)	○	ごぼう入りドライカレー わかめサラダ 焼きりんご	豚肉 大豆 牛乳 ヨーグルト わかめ	米 押麦 小麦粉 砂糖 米ぬか油 ごま油 バター	人参 青ピーマン しょうが にんにく 玉葱 ごぼう 干しぶどう セロリー ねぎ 大根 きゅうり キャベツ りんご	875 Kcal 28.4 g
25 (火)	○	ご飯 じゃがいもとわかめの味噌汁 和風ハンバーグ 磯和え	油揚げ みそ 豚肉 卵 牛乳 わかめ 脱脂粉乳 のり ちりめんじゃこ	米 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油	小松菜 人参 玉葱 えのき 大根 ねぎ キャベツ	854 Kcal 35.7 g
26 (水)	○	鮭クリームスパゲティー サウピカンサラダ キャロットゼリー	ベーコン さけ セラチン 牛乳 チーズ 寒天	生パスタ 小麦粉 はちみつ じゃがいも 砂糖 バター オリーブ油 米ぬか油	ほうれん草 ブロッコリー 人参 にんにく マッシュルーム 玉葱 キャベツ オレンジジュース	811 Kcal 33.3 g
27 (木)	○	ご飯 田舎汁 にぎすの南蛮酢 塩昆布和え	油揚げ みそ 豆腐 にぎす 牛乳 昆布	米 こんにゃく 里芋 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ キャベツ	764 Kcal 29.8 g
28 (金)	○	麻婆豆腐丼 中華サラダ 果物	豚肉 みそ 豆腐 ハム 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま マロニー ごま油 米ぬか油	人参 にら しょうが にんにく 玉葱 ねぎ だけのご 干椎茸 キャベツ きゅうり みかん	830 Kcal 30.5 g

- ※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
- ※ 10月に実施できなかったスイートポテトは、12月の献立で実施する予定です。
- ※ 11月の給食費の引き落としは **27日(木)** です。
事前に入金のご確認をお願いします。

♪食育の日献立♪
(19日が休日の場合は、次の給食日になります)
毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。

**19日の練馬産キャベツは
回鍋肉丼に使います!**



♪地産地消♪

【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	806	31.4	25.7	399	3.2	258	0.57	0.66	41	6.0	3.5
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

給食だよりに続く