

11月の献立

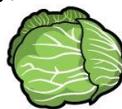
平成27年度
練馬区立練馬東中学校

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	
2 (月)	○	ひじきご飯 かきたま汁 鮭のチャンチャン焼き 郷土料理 北海道	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 鮭 みそ 牛乳 ひじき	米 押麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 米ぬか油 バター ごま	人参 小松菜 ビーマン 玉葱 えのき しょうが キャベツ もやし	738 Kcal 36.4 g
4 (水)	○	ご飯 厚揚げとわかめのみそ汁 和風ハンバーグ 塩和え	厚揚げ みそ 豚肉 卵 牛乳 わかめ 脱脂粉乳	米 バン粉 砂糖 片栗粉 ごま油	小松菜 人参 玉葱 えのき 大根 もやし	848 Kcal 38.1 g
5 (木)	○	ガーリックトースト チリコンカン フレンチサラダ 世界の料理 アメリカ	ベーコン 豚肉 いんげん豆 大豆 レンズ豆 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 マーガリン 米ぬか油	人参 トマト 缶 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶	787 Kcal 28.4 g
6 (金)	○	麦ご飯 かみかみふりかけ 豚汁 ししゃもの天ぷら 塩昆布和え かみかみ 献立	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも 昆布	米 押麦 砂糖 こんにやく 小麦粉 米ぬか油 ごま ごま油 じゃがいも	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	816 Kcal 28.8 g
9 (月)	○	ご飯 すまし汁 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	豆腐 鶏肉 牛乳 わかめ	米 ふ じゃがいも 片栗粉 砂糖 米ぬか油	人参 ビーマン ねぎ にんにく 玉葱 しょうが コーン缶	831 Kcal 26.3 g
10 (火)	○	カレー南蛮 野菜の甘酢 りんごの米粉ケーキ	豚肉 卵 牛乳	冷凍うどん 片栗粉 砂糖 上新粉 ごま ごま油 米ぬか油	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 干椎茸 ねぎ きゅうり 白菜 りんご	773 Kcal 23.8 g
11 (水)	○	ご飯 ひじきふりかけ みぞれ汁 厚揚げの肉みそソース おかか和え	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにやく ごま ごま油	人参 小松菜 なら えのき 大根 もやし しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	772 Kcal 31.0 g
12 (木)	○	シナモントースト さつまいもシチュー バジルサラダ	鶏肉 牛乳 クリーム チーズ	食パン 砂糖 小麦粉 さつまいも バター マーガリン 米ぬか油	人参 さやいんげん 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶	806 Kcal 24.9 g
13 (金)	○	ご飯 きのこの卵とじ汁 さんまのしょうが煮 甘みそ和え	鶏肉 卵 さんま みそ 牛乳	精白米 片栗粉 砂糖 ごま油 米ぬか油	小松菜 人参 しめじ 干椎茸 えのき ねぎ しょうが キャベツ	868 Kcal 32.2 g
16 (月)	○	ピラフ スパイシーソースがけ シーザーサラダ	えび 鶏肉 レンズ豆 牛乳 チーズ	米 押麦 小麦粉 砂糖 食パン バター 米ぬか油	人参 ビーマン トマト 缶 にんにく 玉葱 コーン缶 マッシュルーム缶 しょうが キャベツ きゅうり	774 Kcal 30.0 g
17 (火)	○	ご飯 田舎汁 からし和え △ロアジのメンチカツ 東京の食材 △ロアジ	油揚げ みそ 豆腐 △ロアジ 卵 牛乳	米 こんにやく じゃがいも バン粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油	人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ もやし	852 Kcal 31.4 g
18 (水)	○	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 わかめ	米 里芋 砂糖 ごま 米ぬか油	人参 さやいんげん 大根 干椎茸	835 Kcal 35.0 g
19 (木)	○	回鍋肉(ホイコーロー)丼 酸辣湯(サンラータン) 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 ビーマン 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	795 Kcal 33.0 g
20 (金)	○	手作りみかんジャムサンド ポトフカレー風味 ツナドレサラダ	豚肉 ベーコン レンズ豆 ツナ缶 牛乳	食パン 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 米ぬか油 ごま	人参 フロッコリー みかん缶 もやし みかんジュース にんにく セロリー 玉葱 キャベツ コーン缶 小松菜	738 Kcal 29.2 g
24 (火)	○	ご飯 大根のみそ汁 まさご揚げ お浸し	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 片栗粉 砂糖 米ぬか油	人参 小松菜 大根 しめじ 玉葱 キャベツ	777 Kcal 31.0 g
25 (水)	○	鮭クリームスパゲティ わかめサラダ キャロットゼリー	ベーコン 鮭 ゼラチン 牛乳 チーズ わかめ 寒天	生パスタ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター ごま油 米ぬか油	ほうれん草 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり キャベツ オレンジジュース	757 Kcal 32.1 g
26 (木)	○	豚丼 じゃがいもとわかめのみそ汁 果物	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 しらたき 米ぬか油 じゃがいも	人参 しょうが 玉葱 えのき グリーンピース 白菜 柿	827 Kcal 31.7 g
27 (金)	○	キムチ炒飯 わかめスープ れんこんシューマイ	豚肉 牛乳 わかめ	米 押麦 マロニー 片栗粉 しゅうまいの皮 米ぬか油 ごま ごま油	人参 ビーマン 白菜キムチ えのき しょうが ねぎ 玉葱 れんこん 干椎茸 グリーンピース	781 Kcal 28.7 g
30 (月)	○	ご飯 野菜のみそ汁 擬製豆腐 ごぼう揚げ	油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま 米ぬか油	人参 小松菜 玉葱 大根 白菜 ごぼう 生椎茸	817 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。
※ 11月の給食費の引き落としは **27日(金)** です。
事前に入金のご確認をお願いします。

♪ 地産地消 ♪

19日の練馬産キャベツは
回鍋肉丼に使用します!



♪ 食育の日献立 ♪

(実施日は前後することがあります)

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。

【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	800	30.7	26.5	388	3.2	240	0.53	0.62	35	5.6	3.4
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