

令和2年

11月献立表



練馬東中学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	鶏肉 高野豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ たまねぎ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油	759	18.1	29.2	
4水	麦ごはん 鰹仁(シャールン)豆腐 菊花あえ 菊花みかん	豚肉 豆腐 あさり えび かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	生姜 にんにく 干しいたけ もやし たまねぎ たけのこ きくらげ 菊 みかん	米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	704	19.8	23.0	
5木	セザミトースト カレーシチュー バリバリサラダ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 コーン きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ワントンの皮	マーガリン バター 米油 ごま	767	13.5	41.3	
6金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物	鮭 みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 たまねぎ しめじ えのき キャベツ にんにく 切干大根 もやし	米 砂糖	ごま油 バター ごま	715	17.4	26.7	
9月	ごぼうとちくわの甘辛丼 根菜とキムチのみそ汁 りんご	竹輪 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 キムチ 大根 ねぎ りんご	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	749	13.2	23.3	
10火	ごはん ひらまさの照り焼き 生揚げのしょうゆ煮	ひらまさ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ キャベツ きくらげ たまねぎ たけのこ 大根	米 砂糖 でん粉	米油	718	21.4	26.1	
11水	「練馬区産キャベツ」使用 全校一斉献立 ごはん まよネーズ入りハンバーグ 海藻サラダ	豚肉 卵	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	米 パン粉 はちみつ 砂糖	米油	709	14.8	30.2	
12木	黒砂糖パン マカロニ・ラーティッコ シスコン・マッカラケイト	豚肉 卵 ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト缶 にんじん パセリ	たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも	米油 バター	801	17.0	41.0	
13金	ごはん さんまの筒煮 豚肉と野菜のごま炒め	さんま みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ しめじ ゆず キャベツ	米 砂糖 でん粉	米油 ごま	776	16.1	32.7	
16月	麦ごはん 家常豆腐 ワントンスープ	豚肉 厚揚げ みそ あさり えび 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ウエーブワントン	米油 ごま油	743	17.9	26.3	
17火	炊きよせごはん ししゃものから揚げ みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 手持ししゃも わかめ	にんじん	干しいたけ しめじ 枝豆 えのき ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 焼きふ	栗 米油	745	16.8	32.4	
18水	バターシュガートースト 秋の味覚シチュー オレンジゼリー	豚肉 あさり 豆乳	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム缶 オレンジジュース	食パン 砂糖 小麦粉 さつまいも	バター マーガリン 米油	817	14.3	35.9	
19木	東京 けんちんうどん ポテトのみそマヨネーズ焼き	豚肉 油揚げ 豆腐 ツナ缶 みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ 大根 ねぎ たまねぎ	ゆでうどん 里いも じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 マヨネーズ ごま	723	16.7	34.4	
20金	親子丼 すずしろ汁	鶏肉 高野豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 大根葉	干しいたけ たまねぎ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	米油	704	16.2	27.0	
24火	わかめごはん 肉じゃが 和風サラダ	豚肉	牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	708	15.3	21.2	
25水	ごはん かつおのごま風味揚げ ぐる煮	かつお 大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん 万能ねぎ	生姜 にんにく たまねぎ えのき 干しいたけ 大根	米 でん粉 小麦粉 砂糖 里いも	米油 ごま油 白ごま	778	17.0	24.9	
26木	カレーミートサンド かぼちゃのみつがらめ ABCマカロニスープ	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 はちみつ マカロニ	米油	713	14.5	34.6	
27金	茶めし おでん もやしとわかめのごましょうゆ さつまいもボール	いわし たら みそ 竹輪 うずら卵 はんぺん	牛乳 生クリーム 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 大根 もやし	米 でん粉 砂糖 さつまいも	ごま ごま油 バター	713	13.5	25.5	
30月	コスタリカライス じゃがいものベーコン炒め りんご	鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 りんご	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	768	13.1	24.1	

※ 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。

11月の給食費引き落とし日は27日(金)です。事前に入金のご確認をお願いいたします。

【1日あたりの栄養素摂取量】

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	743	16.1	29.6	2.6	363	105	3.1	274	0.50	0.57	29	4.9
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上