

令和3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		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			
1	月	○		ガーリックライス じゃがいもと生揚げのケチャップ炒め キャベツとコーンのスープ	ベーコン 厚揚げ 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ 小松菜 ほうれん草	にんにく たまねぎ 生姜 セロリー キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	オリーブ油 バター 米油	750	13.7	37.4
2	火	○		麦ごはん 蝦仁豆腐 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 菊 たまねぎ たけのこ きくらげ もやし みかん	米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	700	21.1	24.9
4	木	○		セサミトースト 秋の味覚シチュー もやしサラダ	豚肉 あさり 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ マッシュルーム缶 もやし 大根 きゅうり レモン にんにく	パン さつまいも 小麦粉 砂糖	マーガリン ごま 米油 ★バター	750	15.6	42.0
5	金	○		ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろ煮	鮭 みそ 豚肉 大豆 さつまいも	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ 生姜 たけのこ 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	マヨネーズ 米油	747	19.2	31.3
8	月	○		麦ごはん ごぼうとちくわの甘辛煮 かみかみみそ汁 りんご	竹輪 豚肉 厚揚げ 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 ごま油	720	14.6	26.4
9	火	○		ごはん さんまの筒煮 豚肉と野菜の炒めもの	さんま みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たけのこ しめじ もやし	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	720	18.7	36.4
10	水	○		ごはん キャベツ入りハンバーグ じゃこ入り和風サラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳 しらす干し	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし 大根	米 パン粉 はちみつ 砂糖	米油 ごま油	722	16.8	33.2
11	木	○		ごはん きんぴらコロッケ 白菜サラダ レモンスカッシュゼリー	豚肉 おから いんげん豆 卵	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 白菜 きゅうり ねぎ レモン	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ジュース(サイダー)	米油 ごま ごま油	787	11.7	30.3
12	金	○		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 あさり 卵 ウインナー	牛乳 チーズ	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	722	18.9	41.0
15	月	○		わかめごはん 肉じゃが 和風サラダ 柿	豚肉	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ 柿	米 麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	700	15.6	21.3
16	火	○		チキンライス ABCマカロニスープ オレンジゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 コーン セロリー オレンジジュース	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油	708	13.8	28.6
17	水	○		麦ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル	豚肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	701	17.5	30.4
18	木	○		麦ごはん 高野豆腐のそぼろ炒め 豚汁	鶏肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 干しいたけ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 里いも	米油	711	19.0	29.9
19	金	○		麦ごはん 五目炒め マーラーカオ	豚肉 あさり 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	米 麦 でん粉 米粉 砂糖	米油 ごま油	701	15.1	20.7
22	月	○		けんちんうどん 小魚アーモンド フルーツポンチ	豚肉 厚揚げ	わかめ 牛乳 かえりじゃこ	にんじん 小松菜	干しいたけ 大根 ねぎ みかん缶 パイ缶 桃缶	ゆでうどん 里いも 砂糖	米油 アーモンド ごま	699	17.6	27.0
24	水	○		菜めし 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 昆布 わかめ 生クリーム	小松菜 にんじん	生姜 大根 もやし	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも	米油 ごま ごま油 バター	706	13.7	26.1
25	木	○		カレーミートサンド 豆乳コーンスープ かぼちゃのみつがらめ	豚肉 レンズ豆 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく 生姜 コーン たまねぎ セロリー マッシュルーム缶	パン 砂糖 小麦粉 米粉 はちみつ	米油 オリーブ油	731	15.4	31.6
26	金	○		ごはん かじきと高野豆腐のチリソース 春雨と野菜の炒めもの	大豆 高野豆腐 かじき 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 枝豆 たけのこ きくらげ キャベツ もやし	米 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	米油 ごま油	769	17.6	28.7
29	月	○		麦ごはん 十和田バラ焼き せんべい汁 りんご	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ りんご 生姜 にんにく ごぼう しめじ ねぎ	米 麦 はちみつ 南部せんべい	米油 ごま油	758	14.7	33.0
30	火	○		吹きよせごはん ししゃもフライ いそあえ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 子持ちししゃものり	にんじん 小松菜	干しいたけ しめじ 枝豆 もやし キャベツ	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉	粟 米油	706	17.1	32.9

※ 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。

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	725	16.3	30.7	2.7	363	103	3.4	224	0.38	0.47	16	6.5
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