



令和5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	水	ぶどうパン ハンバーグ ポイルキャベツ 鶏肉のポトフ	豚ひき肉 とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ れんこん キャベツ 大根	ぶどうパン てん粉 はちみつ じゃが芋	米油	724	18.8	33.9
2	木	さつまいも入り赤飯 鶏のから揚げ お祝いすまし汁 紅白ゼリー	小豆 とり肉 豆腐 なた豆乳	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 トマト ジュース	生姜 にんにく たけのこ 大根 えのきたけ ねぎ オ レンジジュース レモン	米 もち米 赤米 黒米 さ つま芋 てん粉 小麦粉 砂糖	米油 白ごま	824	15.4	29.8
3	金 (祝)	50周年記念式典(給食はありません)									
6	月	振替休業日									
7	火	発芽玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐団子汁	鮭 みそ 豆腐 とり肉 油 揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ しめじ え のきたけ キャベツ 干し しいたけ 白菜 大根 ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 白玉 粉	ごま油 バター	751	18.5	26.6
8	水	【ねり丸キャベツ-斉給食の日】 トマト味のボンゴレスパゲティ ねり丸キャベツのミートローフ	とり肉 あさり 豚ひき肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 トマト ピューレ ビーマン パセリ 粉	にんにく たまねぎ マッ シュルーム キャベツ コ ーン グリンピース れんこん	スパゲティ 砂糖 パン粉	オリーブ油 米油 バター	700	19.7	33.2
9	木	茶めし おでん わかめサラダ みかん	いわし たら みそ 鶏もも 厚揚げ 竹輪 はんぺん う ずら卵	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	生姜 大根 きゅうり キャ ベツ みかん	米 てん粉 こんにやく 砂 糖	ごま油	703	16.3	25.2
10	金	ピビンパチャーハン 鶏肉の一味焼き 野菜のナムル えのきたけとろ卵スープ	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく しめじ ね ぎ もやし キャベツ えの きたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 てん粉	米油 ごま油 白ごま	746	19.3	33.9
11	土	土曜授業日(給食はありません)									
13	月	麦ごはん 厚揚げ肉豆腐 キャベツのあっさり和え	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ もや し	米 大麦 しらたき 砂糖 てん粉	米油 白すりごま 白ごま	718	16.9	30.0
14	火	ツナカレーピラフ たらものミネル(レモンバターしょう ゆ) コンソメスープ	まぐろ缶 たら ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン レモン キャベツ	米 小麦粉 じゃが芋	マーガリン(乳製品不使 用) 米油 バター	709	17.2	32.8
15	水	中華丼 切干大根の塩昆布和え マラーカオ	豚肉 いか 豆乳	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲンサイ 小 松菜	生姜 にんにく 干しいた け たまねぎ たけのこ キャベツ 切干大根	米 大麦 てん粉 米粉 砂糖	米油 ごま油	709	14.2	19.7
16	木	焼肉丼 土佐酢和え わかめのみそ汁	豚肉 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ ねぎ	米 大麦 はちみつ 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	704	15.4	26.0
17	金	ジャージャー麺 いがり揚げ	豚ひき肉 大豆 みそ 卵	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ ね ぎ もやし きゅうり	中華めん 砂糖 てん粉 さつま芋 小麦粉 そうめん	ごま油 米油 白すりご ま バター	820	14.3	31.2
20	月	ごはん(まっしぐら) 厚揚げのピザ焼き 根菜スープ	ベーコン 厚揚げ ウィン ナー	牛乳 チーズ	トマトピューレ ビーマン にんじん かぶ(葉)	たまねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく 大根 かぶ 白菜	米	米油	708	15.8	36.6
21	火	ごはん(あきたこまち) ごま風味のフライドチキン マスタードサラダ 和風ポトフ	とり肉 豚肉 みそ ウィン ナー	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし き ゅうり たまねぎ セロリー 大 根	米 米粉 てん粉 砂糖 じゃが芋	白すりごま 米油	706	16.9	29.7
22	水	ごはん(ひとめぼれ) ツナキムソテー 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 (70kg-27品不使用) 干 しいたけ キャベツ ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 米油	706	17.0	31.5
24	金	ごはん(萌えみのり) めだいの照り焼き 大豆とわかめのサラダ 吉野汁	めだい 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 砂糖 てん粉 里芋	白ごま 米油 ごま油	701	18.3	31.6
27	月	大豆入りひじきごはん 高野豆腐の卵焼き いも煮(山形県)	とり肉 油揚げ 大豆 豚ひ き肉 高野豆腐 卵 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	にんじん こねぎ 小松菜	枝豆 たまねぎ ねぎ 大根 しめじ	米 大麦 こんにやく 砂糖 里芋	米油	750	18.6	33.6
28	火	きびごはん こまいのガーリック揚げ もやしの炒め物 キャベツのみそ汁	こまい 豚ひき肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	パセリ粉 にんじん 小松 菜	生姜 にんにく 切干大根 もやし キャベツ えのきた け ねぎ	米 きび 小麦粉 てん粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	709	16.4	31.5
29	水	セサミトースト 秋の味覚シチュー ツナひじきサラダ	豚肉 豆乳 まぐろ缶	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん プロッコロー	たまねぎ しめじ マッシュ ルーム キャベツ きゅうり	食パン グラニュー糖 さつ ま芋 小麦粉 砂糖	バター 白すりごま 米油	747	15.6	44.6
30	木	麦ごはん 野菜の華風和え 大豆入り麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん いら	きゅうり 大根 生姜 に んにく 干しいたけ たけの こ ねぎ	米 大麦 砂糖 てん粉	ごま油 米油	698	16.7	29.3

※ 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19回



★ 1日あたりの栄養素摂取量 ★ ※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。

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C (mg)	食物繊維 (g)
平均値	728	16.9	31.1	2.8	377	109	3.2	235	0.35	0.48	16

★ 11月20日(月)～24日(金) お米の食べ比べ週間 ★

実りの時期が来て、新米が出回るようになりました。練馬東中学校の給食では「まっしぐら」というお米をよく使っていますが、せつかくの新米の時期ですので、お米の食べ比べ週間を実施します！

まっしぐら・あきたこまち・ひとめぼれ・萌えみのりの4品種を提供予定です。味や香り、食感の違いなどを感じてください。

【新米の定義】秋に収穫してその年の12月31日までに精米され、包装されたお米(食品表示法の食品表示基準によるもの)

【新米の特徴】水分が多くツヤツヤなごはんが炊き上がる、粘りが強いこと、香りと風味が豊かであること