



令和6年

11月献立表



練馬東中学校

実施日	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					
日	曜			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1284 (kcal)	2.46 (%)	2.46 (%)	2.46 (g)
1	金		麦ごはん かつおと大豆の揚げ煮 キャバツのみそ汁	かつお 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん こねぎ 小 松菜	生姜 にんにく たま ねぎ えのきたけ 大 根 キャバツ ねぎ	米 大麦 でん粉 小 麦粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	771	18.5	27.0	2.7
5	火		麦ごはん 高野豆腐の卵焼き かぼちゃのみそ汁 くだもの(みかん)	豚ひき肉 高野豆腐 卵 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こねぎ か ぼちゃ ほうれん草	たまねぎ ねぎ み かん	米 大麦 砂糖	米油	728	16.1	27.6	2.2
6	水		トマト味のボンゴレスパゲティ キャバツのみそ汁 ザワークラウト風サラダ	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 バツ 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 パ ター	707	19.7	32.8	2.6
7	木		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 バツ 干しいたけ 白菜 大根 ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 白玉粉	ごま油 パター	751	18.5	26.6	2.3
8	金		大豆入りひじきごはん いも煮(山形県) お菓子な目玉焼き(黄桃・牛乳 寒天)	とり肉 油揚げ 大豆 豚肉 みそ ゼラチン 寒天)	ひじき 牛乳 寒天	にんじん 小松菜	枝豆 ねぎ 大根 し めじ 桃缶	米 麦 こんにやく 砂糖 里芋 カルピス	米油	702	14.2	24.0	1.8
11	月		あしたばパン すずきのムニエル(レモンバター しょうゆ) ひじきサラダ ポトフ	すずき 豚肉 ウィン ナー	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	レモン もやし きゅ うり コーン たまね ぎ マッシュルーム キャバツ にんにく	あしたばパン 小麦 粉 砂糖 ジャガ芋	バター 米油	703	20.5	40.2	3.9
12	火		混ぜ込みピビンバ 根菜スープ 白ごまプリン	牛ミンチ 油揚げ ウ ィンナー 豆乳	牛乳 アガー 生ク リーム	にんじん ほうれん 草 かぶ(葉)	にんにく 生姜 もや し ぜんまい たまね ぎ 大根 かぶ 白菜	米 大麦 砂糖 黒砂 糖	米油 白ごま ごま油 白ごま(ねり)	701	12.3	34.8	2.4
13	水		大豆入りドライカレー キャバツの塩昆布炒め	大豆 豚ひき肉 とり 肉	牛乳 塩昆布	にんじん トマト ピューレ	にんにく 生姜 たま ねぎ マッシュルーム キャバツ もやし	米 大麦 小麦粉	米油 ごま油	703	16.0	27.4	2.3
14	木		焼肉丼 わかめのみそ汁 ぶどうゼリー	豚肉 厚揚げ みそ ゼラチン	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	たまねぎ 生姜 にん じんにく 大根 ねぎ が どうジュース	米 麦 はちみつ ジャガ芋 砂糖	米油 ごま油	736	14.3	26.0	2.6
15	金		ジャージャー麺 いがぐり揚げ	豚ひき肉 大豆 み そ	牛乳 脱脂粉乳 生 クリーム	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 でん 粉 さつま芋 小麦 粉 そうめん	ごま油 米油 白すり ごま パター	786	14.8	31.6	3.3
18	月		ごはん(まつくら) 豆腐ハンバーグ(和風きのこ ソース) さつま汁	豚ひき肉 豆腐 豆 乳 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ えの きたけ 生姜 ごぼう	米 パン粉 砂糖 で ん粉 こんにやく さ つま芋	米油	717	16.5	29.6	2.5
19	火		ごはん(ひとめぼれ) さわらのコチュマヨ焼き トックスープ くだもの(りんご)	さわら 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 チ ンゲンサイ	たまねぎ えのきた け エリンギ にんに く 生姜 干しいた け 白菜 ねぎ りん ご	米 トック	マヨネーズ(エッグフ リー) 白ごま 米油 ごま油	708	16.3	29.7	2.7
20	水		ごはん(萌えみのり) 厚揚げのピザ焼き えのきのとろろ卵スープ	ベーコン 厚揚げ 豆 腐 卵	牛乳 チーズ	トマトピューレ ビー マン にんじん 小松 菜	たまねぎ マッシュ ルーム 生姜 キャバ ツ もやし えのきた け	米 でん粉	米油 ごま油	729	17.3	36.8	2.8
21	木		ごはん(あきたごまち) 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 大根	米 米粉 でん粉 砂糖 ジャガ芋	白すりごま 米油	706	16.9	29.7	2.4
22	金		ごはん 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(アル不使用) 干 しいたけ キャバツ ねぎ	米 ジャガ芋 砂糖	ごま油 米油	706	17.0	31.5	2.2
25	月		雑穀ごはん めだいの照り焼き 大豆わかめのサラダ 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 キャバツ もや し 大根 白菜 えの きたけ ねぎ	米 黒米 赤米 もち たかきび あわもち 砂糖 でん粉 里芋	白ごま 米油 ごま油	702	18.4	31.4	3.0
26	火		ツナカレーピラフ 秋の味覚ポタージュ みかんゼリー	まぐろ缶 豚肉 いん げん豆 豆乳 ゼラチ ン	牛乳 生クリーム 寒 天	にんじん ブロッコ リー	たまねぎ マッシュ ルーム コーン しめ じ みかんジュース	米 さつま芋 米粉 砂糖	マーガリン 米油	773	15.3	27.8	2.2
27	水		麦ごはん こまいのゆかり揚げ キャバツのあっさりあえ 田舎汁(みそ味)	こまい かつお節 豚 肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく キャ バツ もやし たまね ぎ ごぼう 大根 ね ぎ えのきたけ	米 大麦 小麦粉 で ん粉 砂糖 こんにゃ く 里芋	米油 白すりごま 白 ごま	700	15.9	28.9	2.4
28	木		中華丼 野菜の華風和え マーラーカオ	豚肉 あさり いか 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサ イ	生姜 にんにく 干し しいたけ たまねぎ たけのこ キャバツ きゅうり 大根	米 大麦 でん粉 砂 糖 米粉	米油 ごま油	726	14.8	20.6	3.0
29	金		ソフトフランスパン ムサカ(なすのグラタン) ジュリアンスープ	豚ひき肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマトピューレ パセ リ粉 にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム なす キャバツ	ソフトフランスパン 砂糖 マカロニ ジャ ガ芋 小麦粉 パン 粉	米油 パター	721	15.6	43.4	3.3

※ 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16回

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	724	16.4	30.3	2.6	362	106	3.2	231	0.35	0.48	16	5.9
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 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。