令和8年 11月献立表

「早寝早起き朝ごはん」 運動シンボルマーク

豊渓中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)
2	月	・きのこおこわ ・牛乳 ・切干大根入り五目玉子焼き ・実だくさんみそ汁 ・みかん	とり肉 牛乳 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 米ぬか油 さつま芋	干ししいたけ しめじ えのきたけ さやいんげん にんじん ねぎ 切干大根 かぶ たまねぎ 小松菜 みかん	756	16.2
4	水	・麦ご飯 ・牛乳 ・のりの佃煮 ・肉じゃが ・もやしのごま酢あえ	牛乳 のり 豚肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり ほうれん草	716	15.8
5	木	・ご飯 ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・沢煮椀 ・野菜の薬味あえ	牛乳 さば みそ 豚肉	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ 大根 えのきたけ さやいんげん 小松菜 もやし にんにく ねぎ	764	18.3
6	金	・セサミトースト ・牛乳 ・秋のかみかみシチュー ・海藻サラダ	牛乳 鶏もも ひよこ豆 みそ 豆乳 寒天 わかめ	胚芽パン バター グラニュー糖 黒すりごま 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しめじ セロリー きゅうり 小松菜 キャベツ	787	14.5
9	月	・五穀かみかみご飯 ・牛乳 ・れんこんつくね焼き ・根菜汁 ・大豆のかりんとう	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ きな粉	米 もち米 赤米 黒米 きび パン粉 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく 米油 黒砂糖	れんこん にんじん たまねぎ 干ししいたけ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ かぶ かぶ（葉）	748	18.4
10	火	・ご飯 ・牛乳 ・生揚げと鶏肉の煮物 ・野菜とちくわの炒め物	牛乳 厚揚げ とり肉 竹輪	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 にんじん れんこん ねぎ キャベツ もやし ピーマン	797	16.5
11	水	・ごまわかめご飯 ・牛乳 ・鮭のチャンチャン焼き ・けんちん汁 ・菊花みかん	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 白ごま 砂糖 マーガリン 米ぬか油 里芋	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ しめじ 小松菜 みかん	755	20.9
12	木	・麦ご飯 ・牛乳 ・ヤンニョムチキン ・チョレギサラダ ・塩カルビスープ	牛乳 とり肉 のり 豚肉 豆腐	米 大麦 片栗粉 米粉 米油 砂糖 米ぬか油 ごま油 はちみつ 白ごま	生姜 にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ 干ししいたけ 白菜 大根 ねぎ 小松菜	809	14.3
13	金	・胚芽パン ・牛乳 ・ポテトグラタン ・ごぼうさっぱりサラダ ・りんご	牛乳 とり肉 クリーム レンズ豆 チーズ	胚芽パン 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ ごぼう 小松菜 白菜 にんじん 生姜 りんご	758	16.5
16	月	・たっぷり野菜の豆乳タンメン ・牛乳 ・じゃがいもと人参の中華炒め ・柿	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳	中華めん ごま油 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜 にんにく 柿	708	17.9
17	火	・高野豆腐のそぼろ丼 ・牛乳 ・大根のツナサラダ ・えのきたけとれんこんのすまし汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 まぐろ	米 大麦 米ぬか油 砂糖	生姜 にんじん 干ししいたけ さやいんげん 大根 きゅうり たまねぎ えのきたけ れんこん ねぎ	703	16.3
18	水	・ハッシュドビーンズライス ・牛乳 ・コールスローサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ コーン 小松菜	800	12.6
19	木	・ごまご飯 ・牛乳 ・ぶりの照り焼き ・白菜と小松菜の甘酢和え ・秋の味覚汁	牛乳 ぶり	米 大麦 黒ごま 砂糖 片栗粉 米ぬか油 さつま芋 ちくわぶ	生姜 白菜 にんじん 小松菜 れんこん 大根 しめじ えのきたけ ねぎ	771	16.6
20	金	・中華丼 ・牛乳 ・春雨サラダ ・マーラーカオ	とり肉 かまぼこ いか えび 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 小麦粉 はちみつ きび砂糖	生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ 白菜 チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ	828	12.4
24	火	・ご飯 ・牛乳 ・ししゃものカレーフライ ・切干大根のサラダ ・塩豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	米 米油 小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	切干大根 にんじん キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	751	15.0
25	水	・親子丼 ・牛乳 ・豆乳入りごま味噌汁 ・りんご	とり肉 卵 牛乳 鶏もも 油揚げ 豆乳 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 白ごま(ねり)	にんじん たまねぎ 干ししいたけ 小松菜 まいたけ 白菜 ねぎ りんご	767	17.4
26	木	・ねり丸キャベツの回鍋肉丼 ・牛乳 ・ひじきとキャベツのサラダ ・ワンタンスープ **一斉給食：練馬キャベツ献立**	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ひじき とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま ウェーブワンタン ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ（一斉給食） ピーマン キャベツ 生姜 もやし 白菜 にら ねぎ セロリー	763	14.0
27	金	・レンズ豆入りドライカレー ・牛乳 ・レモドレサラダ ・みかんミルクゼリー	鶏ひき肉 レンズ豆 牛乳 寒天 クリーム	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン みかん缶	815	12.3
30	月	・豚丼 ・牛乳 ・みそけんちん汁 ・じゃこと小松菜のサラダ	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 はちみつ 里芋 こんにゃく ごま油	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	786	16.7

※　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

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(μgRAE)	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	767	15.9	30.1	2.9	384	116	3.2	268	0.35	0.50	21	7.5
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