令和8年　　11月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	曜	料飲	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
2	月	牛乳	小松菜じゃこチャーハン **★ジャンボ揚げぎょうざ** ベーコンと白菜のスープ **★オレンジゼリー**	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 ベーコン アガー	米 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖	小松菜 ねぎ にんにく 生姜 干ししいたけ にら キャベツ たまねぎ にんじん 白菜 みかんジュース	812	14.9	34.8
4	水	牛乳	ごはん 魚の照り焼き キャベツのレモン和え けんちん汁	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう 大根 ねぎ	736	20.5	24.8
5	木	牛乳	**★味噌ラーメン** ごまだれサラダ ゆで卵の甘辛煮	みそ 豚ひき肉 牛乳 卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 白すりごま ざらめ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ 白菜 ねぎ 小松菜 きゅうり コーン	758	18.1	30.4
6	金	牛乳	ごはん **★いかのかりんとう揚げ** キャベツのごま酢和え さつま芋と豆麸の味噌汁	牛乳 いか みそ わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま さつま芋 焼きふ	生姜 キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ	779	17.9	20.9
9	月	牛乳	**★ココア揚げパン** ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	774	16.3	43.8
10	火	牛乳	コーンピラフ ハムと卵のキッシュ ミネストローネ	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ 大豆	米 米油 バター じゃが芋 砂糖 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんじん ピーマン パセリ粉 にんにく セロリー トマト缶 トマトピューレ	837	17.3	36.1
11	水	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ	799	16.6	32.2
12	木	★コーヒーミルク	米粉ハヤシライス アップルソースサラダ	牛肉 コーヒー牛乳 ひよこ豆	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ ブロッコリー りんご	872	13.7	28.6
13	金	牛乳	大豆入り昆布ごはん 魚のゆず味噌焼き むらくも汁	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 さば みそ 卵	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉	干ししいたけ にんじん 生姜 ゆず たけのこ えのきたけ 白菜 大根 ねぎ	775	20.1	37.7
16	月	牛乳	**★ラープ** 青菜ともやしのピリッとサラダ ビーフンスープ	豚ひき肉 牛乳 豚肉	米 もち米 米油 砂糖 ビーフン ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ レモン 葉ねぎ くうしんさい もやし にんじん 小松菜 干ししいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	748	15.5	31.6
17	火	牛乳	ミルクパン 白身魚のトマトソース焼き ウインナーポテト ペイザンヌスープ	牛乳 ホキ チーズ ウインナー ベーコン 鶏肉	ミルクパン パン粉 米油 じゃが芋	トマト缶 たまねぎ コーン グリンピース にんにく にんじん キャベツ かぶ かぶ(葉)	771	21.5	37.1
18	水	牛乳	**★親子丼** どさんこ汁 **★果物(りんご)**	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん ねぎ みつば にんにく 生姜 キャベツ コーン りんご	829	16.2	27.2
19	木	牛乳	**★キムチチャーハン** 春雨入り中華スープ 大学芋	焼き豚 牛乳 鶏肉 豆腐	米 米油 砂糖 白ごま ごま油 春雨 さつま芋 水あめ 黒ごま	にんじん ねぎ キムチ 生姜 干ししいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	764	12.3	25.8
20	金	牛乳	ごはん しそひじきふりかけ 炒り豆腐 和風じゃこサラダ	牛乳 ひじき かつお節 鶏ひき肉 豆腐 卵 ちりめんじゃこ	米 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ ほうれん草 小松菜 もやし	802	19.0	33.2
24	火	牛乳	コーン茶めし おでん みそポテト	牛乳 つみれ さつま揚げ 竹輪 うずら卵 みそ	米 発芽玄米 バター 砂糖 こんにゃく ちくわぶ 油 じゃが芋 小麦粉 白すりごま	コーン にんじん 大根	752	12.4	26.0
25	水	牛乳	プルコギ丼 **★ワンタンスープ** 果物(柿)	豚肉 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま ワンタンの皮	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら 白菜 ねぎ 柿	815	17.0	23.7
26	木	牛乳	パエリア **★ABCスープ** パリパリサラダ	鶏肉 えび いか あさり 牛乳 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ オリーブ油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	にんにく たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン グリンピース にんじん キャベツ 小松菜 大根 きゅうり 生姜	750	18.2	29.3
27	金	牛乳	ほうとううどん キャベツの甘味噌かけ 小松菜蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵 チーズ	ほうとう 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ キャベツ 小松菜	807	13.9	29.6
30	月	牛乳	ごはん **キャベツ**たっぷりミートローフ 切干大根とわかめのみそ汁 **★果物(みかん)**	牛乳 豚ひき肉 卵 鶏肉 みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	キャベツ(一斉給食) にんじん コーン グリンピース 切干大根 ねぎ みかん	831	17.1	28.6

練馬区一斉給食
ねり丸キャベツの日

※ 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

★は3年生のリクエスト給食です。

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 (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	790	16.7	30.6	3.4	369	117	3.3	280	0.40	0.52	23	7.3