



11月の献立表

練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		I補け- 別カリ質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月		ごはん・菊花しゅうまい 野菜のおかか和え ごま味噌汁	豚ひき肉 豆腐 豚肉 白みそ	牛乳	人参 小松菜	乾し椎茸 玉葱 葱 生姜 グリンピース きゅうり きゃべつ もやし 大根 白菜	米 澱粉 しゅうまいの皮 上白糖 里芋 こんにゃく	ごま油 白ごま 練りごま	753 27.2
3	火		文化の日							
4	水		ハッシュドポーク カリカリベーコンサラダ 果物(柿)	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん	にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム きゃべつ 切り干し大根 柿	米 麦 上白糖 中ざら糖 小麦粉	米サラダ油 白ごま バター	873 23.5
5	木		ごまごはん 魚のゆず味噌焼き 小松菜ソテー・せんべい汁	ぶり ベーコン 鶏肉 赤みそ	牛乳	人参 小松菜 水菜	ゆず にんにく ホールコーン しめじ 大根 ごぼう 白菜	米 麦 里芋 南部せんべい	米サラダ油 ごま	797 33.2
6	金		豆わかごはん ひじき入り卵焼き じゃが芋の旨煮	大豆 鶏肉 豚ひき肉 鶏卵 凍り豆腐	牛乳 ひじき 炊き込みわかめ	人参 さやいんげん	乾し椎茸 玉葱 ごぼう たけのこ	米 上白糖 じゃが芋 こんにゃく	米サラダ油 白ごま	828 33.4
9	月		麦ごはん・揚げごぼうの甘辛 ししゃものピリ辛焼き 利休汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ(赤・白)	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	ごぼう 大根 葱	米 麦 澱粉 小麦粉 上白糖 こんにゃく	米サラダ油 白ごま すりごま	773 31.9
10	火		麦ごはん 生揚げ入りハンバーグ ジャーマンポテト・味噌汁	生揚げ 豚ひき肉 ベーコン 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ パセリ	大根 玉葱 白菜 えのきだけ 葱	米 麦 上白糖 澱粉 じゃがいも	米サラダ油	802 31.6
11	水		サーモンクリームスパゲティ ツナドレッシングサラダ 果物(ラフランス)	ベーコン 鮭 大豆 ツナ缶	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	人参 パセリ 小松菜	にんにく 玉葱 きゃべつ セロリ マッシュルーム ラフランス	スパゲティ 小麦粉 上白糖	米サラダ油 オリーブ油 バター 白ごま	861 34.0
12	木		麦ごはん・秋刀魚の蒲焼き 小松菜のアーモンドあえ 野菜かきたま汁	さんま 鶏卵	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	葱 白菜 しめじ	米 麦 澱粉 小麦粉 上白糖	米サラダ油 白ごま アーモンド	821 28.1
13	金		麻婆豆腐丼 ひじきと大豆もやしのナムル 果物(みかん)	豚ひき肉 レンズ豆 豆腐 甜麺醬	牛乳 ひじき	人参 にら 小松菜	生姜 葱 にんにく 乾し椎茸 たけのこ 大豆もやし みかん	米 麦 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	769 30.3
16	月		定期考査のため給食はありません							
17	火		定期考査のため給食はありません							
18	水		きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ グリーンサラダ	きなこ 豚ひき肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 筍 乾し椎茸 白菜 きゅうり きゃべつ ホールコーン 玉葱	ショートニング 澱粉 春雨 上白糖 グラニュー糖	米サラダ油 ごま油 すりごま	752 28.9
19	木		麦ごはん ★食育の日★ 練馬産きゃべつのホイコーロー かきたまスープ・果物(柿)	豚肉 鶏肉 鶏卵 赤みそ 甜麺醬	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	生姜 にんにく 葱 乾し椎茸 たけのこ きゃべつ しめじ 柿	米 麦 澱粉 じゃが芋 上白糖	米サラダ油 ごま油	796 27.0
20	金		ごはん・ごまあえ 飛び魚のさつま揚げ 石狩汁	飛び魚すりみ 鶏卵 白みそ 鮭 豆腐	牛乳 ひじき	人参 水菜 小松菜	ごぼう 葱 生姜 白菜 玉葱 大根	米 じゃが芋 澱粉 上白糖 こんにゃく	米サラダ油 すりごま	754 34.3
23	月		勤労感謝の日							
24	火		ごはん 肉豆腐 魚の黄金焼き・果物(みかん)	豚肉 豆腐 鮭	牛乳 粉チーズ	人参 さやいんげん	生姜 玉葱 乾し椎茸 ごぼう みかん	米 澱粉 上白糖 つきこんにゃく	米サラダ油 マヨネーズ	829 35.0
25	水		五目あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	豚肉 いか うすら卵	牛乳 粉寒天 加糖練乳 脱脂粉乳	人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ 乾し椎茸 白菜 もやし パイン 缶 みかん缶 黄桃缶	蒸し中華麵 澱粉 上白糖	米サラダ油 ごま油	855 31.8
26	木		焼き鶏ごはん ひじきとコーンのサラダ 根菜汁	鶏肉 鶏卵 ツナ缶 なたと 白みそ 油揚げ	牛乳 のり ひじき	人参 水菜 小松菜	きゃべつ しめじ 大根 ホールコーン ごぼう れんこん	米 水あめ 上白糖 中ざら こんにゃく	米サラダ油 ごま油 すりごま	777 32.8
27	金		ポークカレーライス カリカリじゃこサラダ 福神漬け	豚肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム ちぢみみよこ	人参	にんにく 生姜 きゃべつ 玉葱 きゅうり 福神漬け	米 麦 小麦粉 じゃが芋 上白糖 中ざら	バター 米サラダ油 ごま油	890 29.0
30	月		食パン・手作りみかんジャム チリコンカン バターポテト	ベーコン 大豆 豚ひき肉 凍り豆腐	牛乳 粉チーズ	人参 トマト缶 パセリ	にんにく 玉葱 みかん缶	食パン 澱粉 コーンスターチ グラニュー糖 じゃが芋	米サラダ油 バター	777 33.9

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
11月分平均	806	30.8	25.6(28.6%)	407	3.3	332	0.50	0.61	39	6.1	3.2
摂取基準	820	30 25-40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

