



11月献立表



令和7年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	火	○	さんまのかば焼き丼 野菜の辛子醤油あえ 秋のみそ汁	さんま 飲用牛乳 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 炒りごま さつま芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 大根 ぶなしめじ ねぎ	801	14.1	33.6	2.9
10	月	○	シーフードカレー ツナひじきサラダ ココアゼリー	豚ミンチ レンズ豆 いか えび ピザチーズ ひじき ツナ 寒天 調理用牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 豆乳クリームバター 薄力粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ きゅうり レモン果汁	817	14.7	28.5	2.4
11	火	○	鶏ごぼうごはん 千草焼き きのこスープ	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 豚ミンチ レンズ豆 鶏卵 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 もち米 米ぬか油 三温糖 でん粉	ごぼう 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 小松菜	709	18.1	32.0	2.8
12	水	○	◆練馬キャベツー斉給食◆ ごはん(コシヒカリ)  魚の照り焼き キャベツのにんにくごま風味あえ すいとん汁	飲用牛乳 ぶり 鶏むね 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 でん粉 米ぬか油 炒りごま 薄力粉	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 にんにく 白菜 ねぎ 万能ねぎ	755	17.7	29.0	2.8
13	木	○	あんかけ焼きそば みそじゃが 果物(花みかん)	豚肩 いか 飲用牛乳 白みそ	むし中華めん油付き 米ぬか油 三温糖 でん粉 じゃが芋 揚げ油 すりごま	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ チンゲンサイ みかん	750	16.8	31.0	2.8
14	金	○	麦ごはん つくね焼き 野菜のじゃこ炒め みそ汁	飲用牛乳 鶏ミンチ レンズ豆 赤みそ ちりめんじゃこ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ カットわかめ	精白米 米粒麦 パン粉 でん粉 三温糖 米ぬか油	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく もやし キャベツ 小松菜 大根	730	18.1	26.3	3.2
17	月	○	ごはん(なつぽし)  魚の黄金焼き 塩肉じゃが すまし汁	飲用牛乳 鮭 ピザチーズ 豚肩 鶏もも 木綿豆腐 油揚げ	精白米 マヨネーズ 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 でん粉	にんじん たまねぎ さやいんげん 大根 ぶなしめじ ねぎ 小松菜	769	20.2	31.0	2.9
18	火	○	ガーリックライス タンドリーチキン 野菜のピクルス トマトスープ	豚肩 飲用牛乳 鶏もも 無糖ヨーグルト ボンレスハム 黄大豆	精白米 米ぬか油 豆乳クリームバター 三温糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ 粒コーン パセリ 生姜 トマトペースト 大根 きゅうり にんじん セロリー トマトピューレ トマト缶詰	749	18.1	31.2	3.6
19	水	○	親子丼 五目豆 じゃがいものみそ汁	鶏もも 鶏卵 飲用牛乳 黄大豆 赤みそ 白みそ	精白米 大麦 三温糖 でん粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう れんこん 干しいたけ 大根 キャベツ 小松菜	755	16.8	25.7	3.7
20	木	○	ココアパン 小松菜サラダ かぼちゃのシチュー 果物(りんご)	飲用牛乳 ボンレスハム 鶏むね 黄大豆 調理用牛乳 生クリーム	ココアパン 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 バター 薄力粉	キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ かぼちゃ りんご	724	16.7	35.6	2.9
21	金	○	ごはん(ひとめぼれ)  いかのかりんと揚げ ごまだれサラダ ワンタンスープ	飲用牛乳 いか 赤みそ 豚肩 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 でん粉 揚げ油 練ごま ごま油 三温糖 米ぬか油 ワンタンの皮	生姜 もやし にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ 干しいたけ	754	15.9	26.1	2.8
25	火	○	◆和食の日(24日)◆ ごはん(ひとめぼれ)  さばの甘味噌だれかけ 野菜ののりあえ かきたま汁	飲用牛乳 さば 赤みそ 刻みのり 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 鶏卵	精白米 三温糖 でん粉	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ	744	18.9	30.6	3.0
26	水	○	和風スパゲティ 野菜の洋風炒め スイートポテト	豚肩 飲用牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏卵	スパゲティ 米ぬか油 豆乳クリームバター オリーブ油 さつま芋 バター 三温糖	生姜 たまねぎ えのきたけ 赤ピーマン 小松菜 にんにく にんじん キャベツ 粒コーン	718	15.8	30.2	2.7
27	木	○	麦ごはん 豆腐とひき肉のカレー煮 野菜のごま酢あえ 果物(花みかん)	飲用牛乳 豚ミンチ 黄大豆 木綿豆腐	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 すりごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ キャベツ 小松菜 みかん	721	17.1	28.1	1.7
28	金	○	秋の香りごはん きびなごのから揚げ じゃがいものそぼろ煮	鶏ミンチ 油揚げ 飲用牛乳 きびなご	精白米 さつま芋 米ぬか油 三温糖 でん粉 薄力粉 じゃが芋	にんじん ごぼう ぶなしめじ 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース	787	15.9	26.6	2.4

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 定期考査期間(11月5日～7日)は給食がありません。