

🍁 🍁 🍁 11月献立表 🍁 🍁 🍁

令和8年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜 日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	○	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜のさっぱりあえ かきたま汁	シルバー みそ 豆腐 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ えのきたけ レモン たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	ノンエッグマヨネーズ	723	18.8	29.1	3.2
6	金	○	ポークカレー カリカリ豆のサラダ ぶどうゼリー	豚肉 レンズ豆 大豆	チーズ 牛乳 寒天	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ ぶどうジュース	米 麦じゃが芋 砂糖 小麦粉 片栗粉	米ぬか油 バター 米白絞油	867	12.5	29.3	2.6
9	月	○	さんまのかば焼き丼 切り干し大根の炒め煮 秋のみそ汁	さんま 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 切干大根 大根 しめじ ねぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつま芋	米白絞油 米ぬか油	843	14.1	35.9	2.9
10	火	○	鶏ごぼうごはん 千草焼き きのこスープ	とり肉 油揚げ 豚ひき肉 レンズ豆 卵 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 たまねぎ 干しいたけ しめじ えのきたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉	米ぬか油	718	18.0	33.0	2.9
11	水	○	ごはん つくね焼き キャベツのにんにくごま風味 大根のみそ汁	鶏ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ ねぎ にんにく キャベツ 大根 たまねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま	723	17.2	26.1	3.2
12	木	○	チーズパン マカロニグラタン ポトフ	とり肉 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ粉 にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム 生姜 大根 干しいたけ キャベツ	チーズパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	米ぬか油 バター	787	17.4	38.9	2.8
13	金	○	秋の香りご飯 きびなごのから揚げ 肉じゃが	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉	牛乳 きびなご	にんじん	ごぼう しめじ 生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油	823	16.7	28.0	2.6
16	月	○	ガーリックライス タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ トマトスープ	豚肉 とり肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ粉 トマトペースト にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ コーン 生姜 枝豆 きゅうり セロリー	米 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	793	16.9	34.7	3.4
17	火	○	あんかけ焼きそば みそじゃが 元気ヨーグルト	豚肉 いか えび みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ 白菜 ねぎ	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 米白絞油 白すりごま	764	17.5	29.6	3.0
18	水	○	ごはん わかめのふりかけ 鮭の塩麹焼き 五目豆 じゃがいものみそ汁	鮭 大豆 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 白菜	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油 白ごま	706	20.6	19.9	3.9
19	木	○	はちみつレモントースト 野菜のガーリックソテー ハンガリーシチュー	ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳	赤ピーマン 小松菜 にんじん ビーマン トマトピューレ	レモン にんにく キャベツ コーン たまねぎ	食パン はちみつ じゃが芋 小麦粉	バター オリーブ油 米ぬか油	807	13.9	36.6	3.7
20	金	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ 麦ご飯 肉豆腐 カルシウムサラダ 果物(みかん) 	豚肉 油揚げ 豆腐 まぐろ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ キャベツ みかん	米 麦 しらす 砂糖	米ぬか油 白すりごま	770	16.2	27.6	2.5
24	火	○	◆11月24日:和食の日◆ ごはん さばの甘味噌だれかけ 野菜ののりあえ すまし汁	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	—	707	18.2	29.8	2.8
25	水	○	そぼろ丼 大豆と小魚のカリカリ揚げ 生揚げの味噌汁	豚ひき肉 卵 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ	にんじん 小松菜	生姜 グリンピース 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 米白絞油	810	17.8	31.1	2.8
26	木	○	ミートスパゲティ 野菜のソテー スイートポテト	豚ひき肉 レンズ豆 卵	パルメザンチーズ 牛乳 クリーム	にんじん トマト缶 トマトピューレ トマトペースト 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー もやし コーン	スパゲティ 砂糖 さつま芋	米ぬか油 オリーブ油 バター	795	16.0	28.5	2.4
27	金	○	ごはん ししゃもの紅葉揚げ えのき入りおひたし 豆腐の和風煮	豚ひき肉 高野豆腐 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	もやし えのきたけ 生姜 たまねぎ グリーンピース	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米白絞油 米ぬか油	783	18.2	29.0	2.5
30	月	○	◆練馬区一斉給食⑤キャベツ◆ 練り丸キャベツのホイコーロー丼 青のりコーンポテト ワンタンスープ 	豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳 青のり わかめ	にんじん ビーマン	生姜 練馬区産キャベツ(一斉 給食) コーン たまねぎ 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ワンタンの皮	ごま油 米ぬか油	781	16.3	26.3	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。
 ※ 11月4日(水)～5日(木) … 定期考査のため、給食はありません。6日(金)は給食があります。
 ※ 11月20日(金) … 1年生は校外学習のため、給食はありません。