



11月 献立表



令和5年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	こぎつねごはん 干草焼き さつま汁	鶏ミンチ 油揚げ 牛乳 豚ミンチ 鶏卵 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 さつま芋	ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ 干ししいたけ 小松菜	731	17.1	31.5	3.2
2	木	○	★しょうゆラーメン メンマの炒め煮 ★手作りブラウニー	豚もも 牛乳 鶏卵	むし中華めん 米ぬか油 三温糖 ごま油 バター グラニュー糖 薄力粉 ミルクチョコレート	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブラックマッペもやし ねぎ 小松菜 しなちく バナナ	716	14.9	30.3	3.9
6	月	○	ごはん さばのねぎ甘酢しょうゆ 野菜ナムル 春雨スープ	牛乳 さば ベーコン 生揚げ	精白米 でん粉 揚げ油 ごま油 三温糖 白炒りごま 米ぬか油 普通春雨	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ ブラックマッペもやし にんじん 小松菜 白菜	751	15.6	33.3	3.0
7	火	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね 根菜汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ミンチ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 米ぬか油 白炒りごま でん粉 三温糖	たくあん干し ごぼう 生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜	680	18.9	28.1	3.3
13	月	○	豆腐あんかけ丼 白菜サラダ 大豆と小魚の甘辛揚げ	豚かた 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ 煮干し 黄大豆	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 白炒りごま 揚げ油 いりごま	生姜 たまねぎ 干ししいたけ にんじん 白菜 きゅうり ねぎ	757	16.3	28.8	3.5
14	火	○	ひじきごはん ししゃもの香り揚げ 肉じゃが	鶏もも 油揚げ 国産芽ひじき 牛乳 子持ちからぶとししゃも 豚もも	精白米 米ぬか油 こんにやく 三温糖 でん粉 揚げ油 じゃが芋	にんじん 枝豆 生姜 にんにく たまねぎ さやいんげん	806	17.2	32.6	2.8
15	水	○	ごはん キャベツたっぷりメンチカツ キャベツのみそスープ きゃべつのごま和え	牛乳 豚ミンチ ベーコン 白みそ	精白米 押麦 生パン粉 薄力粉 パン粉 揚げ油 三温糖 米ぬか油 じゃが芋 すりごま (白)	たまねぎ キャベツ にんじん ブラックマッペもやし	717	13.2	26.0	2.8
16	木	○	鶏豆きのこカレーライス わかめとじゃこのサラダ 果物(りんご)	鶏もも レンズ豆 無糖ヨーグルト 牛乳 カットわかめ 油揚げ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 米ぬか油 薄力粉 バター 中さら糖 じゃが芋 白炒りごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ ほんしめじ きゅうり キャベツ 水菜 りんご	790	14.1	31.9	2.9
17	金	○	スロッピーショー 野菜のガーリックソテー クラムチャウダー	豚ミンチ レンズ豆 黄大豆 粉チーズ 牛乳 ベーコン あさり水煮缶 植物性脂肪生クリーム	コッペパン 米ぬか油 でん粉 オリーブ油 じゃが芋 バター 薄力粉	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ にんじん キャベツ コーン 小松菜 パセリ	735	17.6	41.3	3.7
20	月	○	ごはん(ななつぼし) のりのつくだ煮 野菜のうま煮 三色浸し	牛乳 干しのり 鶏もも するめいか 焼き竹輪	精白米 三温糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	にんじん 大根 さやいんげん 小松菜 ブラックマッペもやし	700	16.3	18.3	3.1
21	火	○	ごはん(つや姫) いわしの蒲焼き 野菜のごまあえ 生揚げの味噌汁	牛乳 いわし 生揚げ 白みそ	精白米 薄力粉 揚げ油 三温糖 白炒りごま すりごま(白)	生姜 小松菜 にんじん ブラックマッペもやし キャベツ 大根 ねぎ	713	16.1	29.7	2.8
22	水	○	ごはん(あきたこまち) 生揚げのハンバーグ 野菜の生姜醤油 ちゃんこ汁	牛乳 豚ミンチ 生揚げ レンズ豆 国産芽ひじき 豚もも 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 米ぬか油 こんにやく 里芋	万能ねぎ 大根 キャベツ ブラックマッペもやし にんじん きゅうり 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	775	18.6	32.6	3.2
24	金	○	ごはん(こしひかり) 鯖の味噌煮 おひたし うすくず汁	牛乳 まさば 赤みそ 木綿豆腐	精白米 三温糖 でん粉	生姜 ねぎ 小松菜 白菜 ブラックマッペもやし にんじん 大根 えのきたけ	682	18.1	28.5	2.7
27	月	○	マーボ豆腐丼 大学芋 果物(みかん)	豚ミンチ 赤みそ 豆みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 揚げ油 さつま芋 水あめ 黒炒りごま	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たまねぎ にんじん なら みかん	864	13.1	25.2	3.0
28	火	○	豚丼 野菜碗 あさりのカリッとサラダ	豚肩 牛乳 木綿豆腐 油揚げ 白みそ あさり水煮	精白米 米粒麦 米ぬか油 こんにやく 三温糖 じゃが芋 でん粉 揚げ油	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 青ピーマン ねぎ 大根 小松菜 生姜 キャベツ きゅうり にんにく	709	15.2	26.8	3.3
29	水	○	練馬スパゲティ いが栗ポテト	まぐろ油漬缶 焼きのり(きざみ海苔) 牛乳 鶏卵	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 米ぬか油 三温糖 栗甘露煮 さつま芋 バター 薄力粉 そうめん 揚げ油	大根 レモン	807	13.9	30.3	2.9
30	木	○	ごはん 酢豚 小松菜ともやしのスープ	牛乳 豚もも 高野豆腐 鶏もも 油揚げ	精白米 でん粉 揚げ油 米ぬか油 中さら糖 水砂糖 いちごジャム 普通春雨	生姜 にんじん 青ピーマン たまねぎ たけのこ水煮 干ししいたけ 緑豆もやし 干ししいたけ 小松菜	713	15.2	28.0	2.4

練馬きゃべつ
一斉給食

新米食比べ

11月24日
和食の日給食

◎今月の果物は、りんご・みかんの予定です。 ※★はリクエスト給食メニュー ※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

< 11月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	744	29.6	24.5	394	3.9	279	0.46	0.57	33	7.9	3.1