

平成27年11月 献立表



練馬区立石神井南中学校

★11月の献立考案 練校栄養士 南が丘中 横山

※ 食材購入の都合により献立の変更をすることがあります。

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価	
2月	五穀ごはん さんまの生姜煮 塩和え 野菜の味噌汁 牛乳	あずき さんま 味噌	牛乳 昆布 わかめ	米 もち米 麦 きび あわ じゃがいも 砂糖	ごま油 人参 小松菜 しょうが ねぎ もやし 大根	エネルギー 834 kcal たんぱく質 32.7 g
4水	あぶたま丼 かぶの浅漬け 生揚げの味噌汁 牛乳	油揚げ ちくわ 卵 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	米 砂糖	人参 かぶの葉 三つ葉 玉ねぎ しいたけ かぶ きゅうり 大根 えのき ねぎ	エネルギー 817 kcal たんぱく質 33.1 g
5木	フレンチトースト フレンチドレッシングサラダ ポークビーンズ 牛乳	卵 豚肉 インゲン豆	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油 人参 ビーマン キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	エネルギー 800 kcal たんぱく質 28.7 g
6金	ごまと青大豆ごはん 豆腐の真砂揚げ けんちん汁 菊花みかん 牛乳	青大豆 豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 もち米 砂糖 里芋 かつくり粉 こんにゃく	ごま油 人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ みかん	エネルギー 853 kcal たんぱく質 36.3 g
9月	わかめごはん 鶏肉のレモン煮 野菜の磯和え 大根の味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ のり	米 かつくり粉 砂糖	油 ごま油 ほうれん草 人参 レモン キャベツ 大根 ねぎ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 29.4 g
10火	坦々つけ麺 大根の華風和え 米粉のりんごケーキ 牛乳	味噌 豚肉 卵	牛乳	中華麺 砂糖 米粉 小麦粉	ごま油 ラード ごま油 人参 青梗菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ 椎茸 大根 胡瓜 りんご	エネルギー 853 kcal たんぱく質 27.4 g
11水	麦ごはん たら西京焼き キャベツのごま和え さつま汁 牛乳	たら 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま油 小松菜 人参 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 742 kcal たんぱく質 33.5 g
12木	きのこカレー 手作り福神漬け 白玉入りフルーツポンチ 牛乳	豚肉	牛乳 寒天	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 白玉団子	油 バター 人参 にんにく しょうが 玉葱 しめじ りんご 胡瓜 なす マッシュルーム 大根 桃 れんこん みかん バイン	エネルギー 849 kcal たんぱく質 21.6 g
13金	ツナの炊き込みごはん ほうれん草のおひたし 白菜と肉団子のスープ 牛乳	ツナ かつお節 豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 かつくり粉 ビーフン	ごま油 人参 ほうれん草 キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが 白菜	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.1 g
18水	豚肉と青梗菜のあんかけ焼きそば もやしスープ カップ杏仁 牛乳	豚肉 うずらの卵	牛乳 寒天	中華麺 砂糖 かつくり粉	油 ごま油 人参 青梗菜 小松菜 しょうが にんにく 椎茸 筍 玉葱 ねぎ コーン もやし みかん バイン	エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.6 g
19木	麦ごはん 海老入りシューマイ 中華和え 酸辣湯 牛乳	豚肉 えび ささ身 卵	牛乳	米 麦 しゅうまいの皮 かつくり粉	ごま油 ごま 小松菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ しょうが もやし にんにく しいたけ たけのこ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.7 g
20金	食パン 手作りりんごジャム ツナ入り卵焼き かぶのポトフ 牛乳	ベーコン ツナ 卵 豚肉 ウインナー	牛乳	食パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	油 人参 かぶの葉 りんご りんごジュース 玉ねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが かぶ	エネルギー 823 kcal たんぱく質 34.7 g
24火	麦ごはん 鮭の紅葉焼き 野菜のからし和え わかめの味噌汁 牛乳	鮭 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 人参 小松菜 もやし きゅうり ねぎ	エネルギー 792 kcal たんぱく質 37.2 g
25水	ココア揚げパン グリーンサラダ ホタテのチャウダー 牛乳	ベーコン 鶏肉 ベビーホタテ	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ココア フロッキー パセリ 人参 にんにく 玉ねぎ クリームコーン	エネルギー 800 kcal たんぱく質 24.6 g
26木	練馬産キャベツのホイコーロー丼 中華スープ りんご 牛乳	豚肉 味噌 ささ身 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 かつくり粉 ビーフン	油 ごま 人参 ビーマン にら にんにく キャベツ ねぎ たけのこ りんご	エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.7 g
27金	山路ごはん 小松菜と豚肉のゆず炒め 里芋のみぞれ汁 菊花みかん 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	米 もち米 砂糖 かつくり粉 里芋	油 人参 小松菜 しめじ しいたけ 枝豆 ゆず 大根 なめこ ねぎ みかん	エネルギー 721 kcal たんぱく質 27.6 g
30月	ジャンバラヤ ジャーマンポテト パミセリスープ 牛乳	鶏肉 えび ウインナー	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パミセリ	バター 油 マヨネーズ 人参 ビーマン 赤ビーマン パセリ にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	エネルギー 785 kcal たんぱく質 23.4 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	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
11月	800kcal	30.4g	24.5g	372mg	108mg	3.0mg	3.6mg	322μg	0.48mg	0.62mg	40mg	6.0g	3.8g
基準値	820kcal	30g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



※ 太字の野菜は区内産を使用する予定です。

お米の産地:北海道・ななつぼし

牛乳の産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

