

# 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場合があります。

| 日   | 献立名                                 | 赤の食品<br>(血や肉になる)    | 黄の食品<br>(働く力になる) | 緑の食品<br>(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<br>人参 小松菜<br>しょうが ねぎ<br>もやし 大根   | エネルギー 834 kcal<br>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<br>玉ねぎ しいたけ<br>かぶ きゅうり 大根<br>えのき ねぎ                              | エネルギー 817 kcal<br>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<br>人参 ビーマン<br>キャベツ コーン<br>にんにく 玉ねぎ                                     | エネルギー 800 kcal<br>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<br>人参 小松菜<br>玉ねぎ ごぼう<br>大根 ねぎ みかん  | エネルギー 853 kcal<br>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<br>ほうれん草 人参<br>レモン キャベツ<br>大根 ねぎ                                       | エネルギー 821 kcal<br>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<br>人参 青梗菜<br>にんにく しょうが ねぎ<br>玉ねぎ もやし たけのこ<br>椎茸 大根 胡瓜 りんご        | エネルギー 853 kcal<br>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<br>小松菜 人参<br>キャベツ きゅうり<br>ごぼう 大根<br>ねぎ                                   | エネルギー 742 kcal<br>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<br>人参<br>にんにく しょうが 玉葱<br>しめじ りんご 胡瓜 なす<br>マッシュルーム 大根 桃<br>れんこん みかん バイン | エネルギー 849 kcal<br>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<br>人参 ほうれん草<br>キャベツ たけのこ<br>ねぎ しいたけ<br>しょうが 白菜                           | エネルギー 769 kcal<br>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<br>人参 青梗菜<br>小松菜<br>しょうが にんにく 椎茸<br>筍 玉葱 ねぎ コーン<br>もやし みかん バイン         | エネルギー 805 kcal<br>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<br>小松菜 人参<br>ほうれん草<br>玉ねぎ しょうが<br>もやし にんにく<br>しいたけ たけのこ               | エネルギー 786 kcal<br>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<br>人参 かぶの葉<br>りんご りんごジュース<br>玉ねぎ しいたけ キャベツ<br>にんにく しょうが かぶ                 | エネルギー 823 kcal<br>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<br>人参 小松菜<br>もやし きゅうり<br>ねぎ  | エネルギー 792 kcal<br>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<br>フロッキー パセリ 人参<br>にんにく 玉ねぎ<br>クリームコーン                             | エネルギー 800 kcal<br>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<br>人参 ビーマン<br>にら<br>にんにく キャベツ<br>ねぎ たけのこ<br>りんご                         | エネルギー 756 kcal<br>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<br>人参 小松菜<br>しめじ しいたけ<br>枝豆 ゆず 大根<br>なめこ ねぎ みかん                            | エネルギー 721 kcal<br>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<br>人参 ビーマン<br>赤ビーマン パセリ<br>にんにく 玉ねぎ<br>コーン キャベツ<br>マッシュルーム       | エネルギー 785 kcal<br>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

