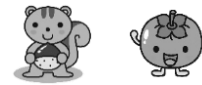


平成28年11月 献立表



練馬区立石神井南中学校

★11月の献立考案 親校栄養士 南が丘中学校 横山さん

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。

日	曜日	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)		エネルギー たんぱく質
1	火	ココア揚げパン グリーンサラダ ほたてのチャウダー 牛乳	ベーコン 鶏肉 ホタテ	牛乳	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ブロッコリー パセリ にんじん	キャベツ とうもろこし 玉葱 にんにく	793 Kcal 24.5 g
2	水	麦ごはん 紫蘇ひじきふりかけ さばの文化干し 菊花和え 野菜椀 牛乳 ★文化の日献立	かつお節 さば 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま	ゆかり 小松菜 にんじん	キャベツ もやし 菊 大根 レモン ねぎ	755 Kcal 34.1 g
4	金	じゃこ入りわかめごはん 笹かまの磯辺揚げ おくずがけ ずんだもち 牛乳 ★仙台郷土料理献立	笹かま たまご 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ しらす干し あおのり	米 麦 小麦粉 こんにやく 里芋 麩 かたくり粉 砂糖 白玉団子	油	にんじん さやえんどう	ごぼう 椎茸 大根 枝豆	779 Kcal 29.0 g
7	月	麦ごはん 魚とさつま芋の甘辛煮 即席漬 大根のみそ汁 牛乳	大豆 かじき 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 さつま芋 片栗粉 砂糖	油 ごま	にんじん	しょうが キャベツ 大根 きゅうり ねぎ	833 Kcal 30.6 g
8	火	スパイシーチキンカレー いかくんサラダ りんご 牛乳 ★いい歯の日献立	鶏肉 レンズ豆 いか	牛乳 ヨーグルト わかめ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり もやし りんご	896 Kcal 26.6 g
9	水	山路ごはん 春菊のごま味噌和え 豆腐団子汁 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	米 もち米 砂糖 白玉粉	油 ごま	にんじん しゆんぎく 小松菜	しめじ 椎茸 枝豆 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	723 Kcal 23.0 g
10	木	練馬スパゲティ じゃこの和風サラダ ヨーグルトポムポム 牛乳	ツナ缶 たまご	牛乳 のり ちりめんじゃこ ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 ごま油 バター	パセリ にんじん	大根 キャベツ もやし りんご	906 Kcal 33.6 g
11	金	麦ごはん 肉じゃがコロッセ 塩和え 白菜のみそ汁 牛乳	豚肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	にんじん 小松菜	玉葱 もやし 白菜 大根	859 Kcal 26.6 g
14	月	メキシカンライス ジャーマンポテト キャベツとベーコンのスープ 牛乳	豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉	バター 油 マヨネーズ	にんじん 小松菜	玉葱 とうもろこし にんにく キャベツ	743 Kcal 21.1 g
15	火	そぼろおこわ 焼きししゃも 五目きんぴら 野菜のみそ汁 牛乳	鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	米 もち米 こんにやく 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん 大根	786 Kcal 32.6 g
18	金	麦ごはん 野沢菜漬 生揚げのすき焼き風煮 菊花みかん 牛乳	豚肉 生揚げ	牛乳	米 麦 しらたき 砂糖	油 ごま油	のざわな にんじん	かぶ きゅうり しょうが ねぎ 白菜 しめじ みかん	823 Kcal 32.0 g
21	月	まいたけごはん さんまのポウポウ焼き のっぺい汁 牛乳	鶏肉 さんま たまご みそ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 里芋 竹輪ふ かたくり粉 こんにやく	油	にんじん 小松菜	ごぼう まいたけ しょうが 大根 ねぎ	840 Kcal 38.0 g
22	火	練馬キャベツのホイコーロー丼 中華スープ カップ杏仁 牛乳 ★練馬産キャベツ使用日 ◎中国料理	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 粉寒天	米 麦 砂糖 かたくり粉 ビーフン	油 ごま	にんじん ピーマン いら	にんにく キャベツ ねぎ たけのこ みかん バイン	780 Kcal 29.3 g
24	木	坦々つけ麺 大根と胡瓜の中華漬 いが栗くん 牛乳	みそ 豚肉 たまご	牛乳 脱脂粉乳	中華めん 砂糖 さつま芋 小麦粉 そうめん	ごま油 ラード ごま油 バター	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ もやし 椎茸 きゅうり 大根	901 Kcal 28.9 g
25	金	食パン りんごジャム ムサカ ひよこ豆と野菜のスープ 牛乳 ◎ギリシャ料理	ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳 クリーム チーズ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 コーンスターチ じゃが芋	油 バター オリーブ油	にんじん パセリ	りんご りんごジュース 玉葱 にんにく なす しょうが	892 Kcal 32.4 g
28	月	あぶたま丼 糸寒天のおかか和え ごま汁 牛乳	油揚げ 竹輪 かつお節 たまご 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 糸寒天	米 砂糖 じゃが芋	ごま	にんじん 三つ葉 小松菜	玉葱 椎茸 白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	814 Kcal 32.6 g
29	火	パブリカライスクリームソースがけ オニオンドレッシングサラダ ラ・フランス 牛乳	鶏肉 えび	牛乳 クリーム チーズ	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油	パセリ にんじん	玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし とうもろこし ラフランス	836 Kcal 25.8 g
30	水	フレンチトースト フレンチドレッシングサラダ 豆のボルシチ 牛乳	たまご 豚肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	パン 砂糖 じゃが芋	バター 油	にんじん	キャベツ とうもろこし 玉葱 にんにく セロリー	769 Kcal 27.6 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	818Kcal	29.4g	25.7g	394mg	113mg	3.0mg	3.6mg	303μg	0.46mg	0.59mg	38mg	6.6g	3.4g
基準値	820Kcal	30.0g	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。 お米の生産地:北海道・ななつぼし 牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県