

# 平成29年11月 献立表



練馬区立石神井南中学校

★11月の献立考案 本校栄養士 永松

※食材の購入の都合により献立の変更をする場合があります。◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。

日	曜日	牛乳	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	水	○	秋いっぱいご飯 鮭の塩麹焼き さつま芋のみそ汁 月見団子	★十三夜献立	鶏肉 鮭 みそ豆腐	牛乳 米 もち米 砂糖 里芋 塩こうじ さつま芋 白玉もち 片栗粉	人参 しめじ 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	829 Kcal 36.0 g
2	木	○	麦ご飯 菊花焼売 菊の甘酢和え にらたま汁 花みかん	★文化の日献立	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 米 麦 焼売の皮 片栗粉 砂糖	かぶの葉 人参 にら しょうが 椎茸 玉葱 かぶ 菊のり グリンピース みかん	769 Kcal 28.5 g
6	月	○	わかめご飯 ぎせい豆腐 ごまみそ鍋		豆腐 たまご 鮭 みそ 八丁味噌	牛乳 炊き込みわかめ	人参 さやいんげん ねぎ 椎茸 キャベツ もやし	802 Kcal 37.3 g
7	火	○	ごまご飯 ごぼう入りつくね ハリハリ漬け 生揚げの味噌汁	★いい歯の日献立	大豆 豚肉 たまご みそ 生揚げ	牛乳 昆布	人参 ごぼう 玉葱 しょうが 白菜 切干し大根 ねぎ	809 Kcal 29.9 g
8	水	○	焼きピロシキ ポルシチ 果物(みかん)	◎ロシア料理	豚肉 レンズ豆 たまご いんげん豆	牛乳 クリーム	人参 トマト パセリ しょうが にんにく 玉葱 キャベツ かぶ みかん	795 Kcal 29.4 g
9	木	○	野菜たっぷり豆乳タンメン さつま芋もち		豚肉 えび うずらの卵 豆乳	牛乳	人参 チンゲン菜 しょうが たけのこ しめじ 白菜 もやし	865 Kcal 30.0 g
10	金	○	じゃこご飯 芋煮(山形県) 野菜のごま和え 牛乳かん	★山形県郷土料理	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	人参 ねぎ 大根 まいたけ キャベツ もやし パイン	795 Kcal 24.6 g
13	月	○	ターメリックライス 豆とごぼうのドライカレー パリパリサラダ		豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	人参 チンゲン菜 にんにく しょうが ごぼう キャベツ 玉葱 とうもろこし	870 Kcal 29.9 g
14	火	○	ひじきご飯 ししゃものあしたば揚げ キャベツのおかか炒め じゃが芋のみそ汁		油揚げ 大豆 かつお節 みそ	牛乳 ひじき ししゃも わかめ	人参 あしたば粉 小松菜 キャベツ 玉葱	797 Kcal 30.9 g
17	金	○	きなこトースト 夕焼けポテト 白菜ミルクスープ キャロットオレンジゼリー		きな粉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 アガー	人参 とうもろこし 玉葱 しめじ 白菜 オレンジジュース	800 Kcal 27.2 g
20	月	○	豚キムチ丼 ナムル フルーツポンチ		豚肉	牛乳 寒天缶	人参 にら 小松菜 にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キムチ 白菜 もやし りんご もも パイン	851 Kcal 27.7 g
21	火	○	麦ご飯 鯖の味噌煮 豚肉と青菜の炒め物 わかめと油あげの味噌汁	◎朝ご飯コンクール 入賞作品	さば みそ 豚肉 たまご 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 しょうが ねぎ キャベツ もやし えのき茸 白菜	859 Kcal 40.5 g
22	水	○	練馬キャベツの回鍋肉丼 広東スープ りんご	★練馬キャベツの日献立	八丁味噌 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ 椎茸 白菜 りんご	786 Kcal 30.6 g
24	金	○	麦ご飯 魚のもみじおろしがけ ひじきと枝豆の炒り煮 のっぺい汁	★和食の日献立	ぶり 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 大根 枝豆 ねぎ	837 Kcal 35.6 g
27	月	○	しめじご飯 つみれ汁 昆布の煮付け(岩手)	★岩手県郷土料理	豚肉 いわし 豆腐 高野豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 しめじ ねぎ しょうが ごぼう 大根 白菜 椎茸	798 Kcal 32.1 g
28	火	○	ぶどうパン フィンランド風マカロニグラタン コンソメスープ	★図書コラボ献立 ◎フィンランド料理	豚肉 大豆 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 玉葱 キャベツ	887 Kcal 34.7 g
29	水	○	麦ご飯 豚肉のジンギスカン焼き 石狩汁	★北海道郷土料理	豚肉 みそ 鮭	牛乳	人参 青ピーマン ねぎ にんにく りんご 玉葱 ごぼう 大根	864 Kcal 29.3 g
30	木	○	ツナのトマトソーススパゲティ コーンサラダ はちみつクッキー	★図書コラボ献立	ツナ缶 たまご	牛乳 チーズ	人参 トマト 青ピーマン パ セリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	863 Kcal 29.5 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	826Kcal	31.3g	25.5g	388mg	113mg	3.0mg	3.8mg	324μg	0.52mg	0.61mg	34mg	6.9g	2.9g
基準値	820Kcal	30.0g	22.8g~27.3g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.54mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g

※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

