

# 平成30年度11月



練馬区立石神井南中学校

★11月の献立考案 親校栄養士 高橋さん

※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。◎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	木	○	麦ごはん キャベツメンチカツ 塩和え 豆腐のみそ汁 <b>文化の日献立</b>	豚肉 おから たまご 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 もやし ねぎ 858 Kcal 32.6 g
2	金	○	ごまごはん 菊花蒸し 野菜のゆかり和え わかめとえのきのすまし汁 果物(花みかん)	豚肉 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 もち米 ごま ごま油	ゆかり粉 ねぎ 椎茸 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 えのき草 みかん 764 Kcal 28.8 g
5	月	○	きなこトースト カスレ風煮込み コールスローサラダ 果物(洋なし) <b>◎フランス料理</b>	きな粉 豚肉 ウィンナー いんげん豆	牛乳	食パン 砂糖 じゃが芋 パン粉	バター 油 人参 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ 胡瓜 とうもろこし 洋なし 885 Kcal 32.4 g
6	火	○	麦ごはん 鮭の紅葉焼き じゃが芋のごまだれ 野沢菜炒め 吉野汁	鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま ごま油 人参 野沢菜 小松菜 大根 椎茸 907 Kcal 36.8 g
7	水	○	ルーローハン ビーフンスープ 豆花 <b>◎台湾料理</b>	豚肉 うずら卵 鶏肉 豆乳 きな粉	牛乳	米 砂糖 ビーフン 黒砂糖	ごま油 油 人参 小松菜 こねぎ にんにく 生姜 玉葱 ねぎ 椎茸 えのき草 838 Kcal 32.3 g
8	木	○	かむかむわかめご飯 きびなごのから揚げ 磯浸し 里芋のみそ汁 きなこ豆 <b>いい歯の日献立</b>	油揚げ みそ 大豆 きな粉	牛乳 ひじき のり 脱脂粉乳 きびなご かむかむわかめ	米 麦 玄米 片栗粉 里芋 砂糖	油 人参 小松菜 生姜 白菜 大根 ねぎ 785 Kcal 28.5 g
9	金	○	味噌ラーメン 大根の華風和え 大学芋 <b>いい歯の日献立</b>	みそ 豚肉	牛乳	中華めん 砂糖 さつま芋 水あめ	ごま油 油 ごま 人参 なら にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ 大根 胡瓜 872 Kcal 25.8 g
14	水	○	練馬キャベツの回鍋肉丼 中華スープ 果物(柿) <b>練馬産キャベツの日献立</b>	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 ビーフン 春雨	油 ごま油 人参 青ピーマン なら 生姜 にんにく 椎茸 キャベツ 玉葱 たけのこ ねぎ 柿 801 Kcal 30.3 g
15	木	○	きのこカレー 手作り副神漬け りんごヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 きび砂糖	油 バター 人参 トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 胡瓜 しめじ れんこん りんご マッシュルーム 茄子 大根 855 Kcal 23.8 g
16	金	○	麦ごはん さばの味噌煮 お浸し きのこの沢煮椀	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖	人参 小松菜 葉ねぎ 生姜 ねぎ もやし なめこ とうもろこし えのき草 椎茸 765 Kcal 34.6 g
19	月	○	コッペパン マカロニミートグラタン イタリアンサラダ ひよこ豆のスープ	豚肉 大豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 バター オリーブ油 人参 赤ピーマン パセリ 玉葱 キャベツ にんにく 胡瓜 黄ピーマン 生姜 819 Kcal 32.4 g
20	火	○	焼きおにぎり すき焼き風煮 田作り 野菜のごま和え	みそ 豚肉 豆腐	牛乳 いわし	米 麦 砂糖 しらたき 焼きふ	ごま油 ごま 油 人参 小松菜 にんにく 玉葱 白菜 しめじ もやし 865 Kcal 39.2 g
21	水	○	ツナおろしスパゲティ グリーンサラダ スイートポテト	ツナ缶 たまご	のり 牛乳 生クリーム	スパゲティ 砂糖 さつま芋	オリーブ油 油 バター パセリ ブロッコリー 大根 キャベツ とうもろこし 850 Kcal 29.7 g
22	木	○	あぶたま丼 野菜のおかか和え 根菜みそ汁 果物(りんご)	油揚げ 竹輪 たまご みそ かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	人参 小松菜 玉葱 椎茸 グリンピース 大根 もやし キャベツ ごぼう ねぎ りんご 820 Kcal 32.8 g
26	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 黒ごまココアプリン	豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 人参 小松菜 玉葱 とうもろこし にんにく キャベツ 884 Kcal 26.4 g
27	火	○	まめわかご飯 魚の幽庵焼き さつま芋きんとん 小松菜と油揚げのみそ汁	大豆 鮭 みそ 油揚げ	炊き込みわかめ 牛乳	米 さつま芋 砂糖	人参 小松菜 生姜 ゆず 大根 790 Kcal 36.1 g
28	水	○	キャロットライス ひじきハンバーグ ポテトとコーンのソテー 卵と野菜のスープ	豚肉 高野豆腐 豆腐 たまご	牛乳 ひじき	米 麦 パン粉 じゃが芋 片栗粉	バター 油 人参 小松菜 パセリ 玉葱 とうもろこし 椎茸 829 Kcal 30.1 g
29	木	○	パンプキントースト 秋のホワイトシチュー ビーンズサラダ	たまご ベーコン 鶏肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 小麦粉 さつま芋	バター 油 人参 かぼちゃ ブロッコリー かぶ しめじ 玉葱 枝豆 胡瓜 れんこん 857 Kcal 29.5 g
30	金	○	きのこご飯 ニギスのから揚げ 野菜のからし和え けんちん汁	鶏肉 油揚げ にぎす 豆腐	牛乳	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 人参 小松菜 まい茸 しめじ もやし 胡瓜 ごぼう 大根 ねぎ 755 Kcal 30.8 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	832Kcal	31.2g	26.0g	398mg	118mg	3.2mg	3.8mg	279μg	0.52mg	0.59mg	42mg	6.6g	3.5g
基準値	830Kcal	26.9g~41.5g	18.4g~27.6g	450mg	120mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g以上	2.5g未満

※太文字は区内産の野菜を使用予定です 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

