令和8年　**11月の献立**　練馬区立大泉中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	こぎつねごはん 牛乳 菊花あえ 秋の五目煮 菊花みかん	豚肉 油揚げ かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	大根 菊 生姜 たまねぎ みかん	米 砂糖 さつま芋 里芋 こんにゃく	米ぬか油 白ごま	780	14.4
4	水	ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ ツナあえ きりたんぽ汁	まぐろ 鶏肉	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん せり	大根 キャベツ ごぼう まいたけ 白菜 ねぎ	米 片栗粉 米粉 こんにゃく きりたんぽ	油	756	15.0
5	木	パインパン 牛乳 シェパードパイ スコッチブロス	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ	パインパン じゃが芋 大麦	バター オリーブ油	723	16.5
6	金	ごはん 牛乳 かじきとさつまいもの甘辛煮 ごまあえ 豆腐の味噌汁	大豆 かじき 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	生姜 大根 ねぎ	米 さつま芋 片栗粉 砂糖	油 白ごま	792	16.3
9	月	あぶたま丼 牛乳 さつま汁 りんご	油揚げ 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ ごぼう 大根 ねぎ りんご	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	米ぬか油	772	16.2
10	火	ごはん 牛乳 焼き鯖のねぎ鰹だれ おひたし 豚じゃがみそ汁	さば 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 ねぎ 白菜 ごぼう たまねぎ 大根	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	739	17.8
11	水	フェットチーネのサーモンパスタ 牛乳 ピーンズサラダ ミニココアマフィン	ベーコン 鮭 ひよこ豆 卵	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パスタ 米粉 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	850	15.5
12	木	ごはん 牛乳 大根葉ふりかけ 肉豆腐 昆布キャベツ みかん	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	大根（葉） にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 こんにゃく じゃが芋 焼きふ 砂糖	ごま油 白ごま 米ぬか油	776	15.3
13	金	ねぎチャーハン 牛乳 中華和え 二色大学芋	焼き豚 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ 干ししいたけ ねぎ グリンピース もやし	米 大麦 砂糖 水あめ さつま芋 むらさき芋	ごま油 米ぬか油 白ごま 油 黒ごま	760	10.9
16	月	ごはん 牛乳 手羽先風から揚げ 塩和え 八丁味噌の赤だしみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 もやし なめこ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 白ごま ごま油	765	15.5
17	火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き のりおひたし はたけ汁	ぶり 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 えのきたけ キャベツ たまねぎ ごぼう	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋		733	18.3
18	水	ブラックカレーライス 牛乳 フレンチドレッシングサラダ みかん	豚肉	ひじき 牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ コーン みかん	米 米粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	774	11.6
19	木	びりん飯 牛乳 根菜の揚げ煮 太平燕(ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ)	豆腐 油揚げ 大豆 豚肉 えび いか うずら卵 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 干ししいたけ 切干大根 れんこん 生姜 にんにく たまねぎ 白菜 もやし	米 砂糖 さつま芋 片栗粉 春雨	米ぬか油 白ごま 油 ごま油	746	14.1
20	金	ふきよせごはん 牛乳 豆腐の肉味噌焼き いちょうかまぼこのすまし汁 柿	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ 干ししいたけ 生姜 ねぎ 大根 えのきたけ 柿	米 もち米 砂糖 片栗粉	栗 米ぬか油	759	18.2
24	火	五穀おこわ 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き おかかあえ のっぺい汁	小豆 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 りんご キャベツ 大根 ねぎ	米 もち米 もち麦 きび あわ 黒米 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉		730	18.7
25	水	豚肉チャーハン 牛乳 ジャンボぎょうざ 白菜と春雨のスープ みかん	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん ほうれん草	ねぎ グリンピース キャベツ 干ししいたけ 生姜 にんにく 白菜 みかん	米 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	米ぬか油 白ごま ごま油 油	813	13.8
26	木	野菜たっぷり豆乳タンメン 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け 小松菜白玉ドーナッツ	豚肉 豆乳 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 たけのこ しめじ 白菜 もやし きゅうり 大根	中華めん 砂糖 白玉粉 小麦粉 粉糖	米ぬか油 ごま油 油	711	15.6
27	金	ごはん 牛乳 たちうおの紅葉焼き 塩昆布あえ 紅葉かまぼこのすまし汁	たちうお かまぼこ 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 干ししいたけ えのきたけ ねぎ	米	マヨネーズ（卵なし） ごま油 白ごま	770	14.8
30	月	丸パン 牛乳 練馬キャベツのハンバーグ 練馬キャベツのサラダ あさりのチャウダー	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ（一斉給食） たまねぎ コーン にんにく	丸パン パン粉 砂糖 じゃが芋 米粉	米ぬか油	776	18.1

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	764	15.6	31.0	2.7	382	114	3.1	264	0.36	0.52	27	6.2

11月のこんだて

大泉中学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
【文化の日献立】 牛乳 こぎつねごはん 菊花和え 秋の五目煮 菊花みかん	 文化の日	★郷土料理・秋田★ 牛乳 ごはん(秋田県産サキホコレ) ししゃものカレー揚げ ツナあえ きりたんぽ汁	★世界の料理・イギリス★ 牛乳 パインパン シェパードパイ スコッチブロス	牛乳 ごはん かじきとさつまいもの甘辛煮 ごまあえ 豆腐のみそ汁
9	10	11	12	13
🕮定期考査🕮 牛乳 あぶたま丼 さつま汁 りんご	🕮定期考査🕮 牛乳 ごはん 焼き鯖のねぎかつおだれ おひたし 豚じゃがみそ汁	🕮定期考査🕮 牛乳 フィットチーネのサーモンパスタ ビーンズサラダ ミニココアマフィン	牛乳 ごはん(秋田県産サキホコレ) 大根葉ふりかけ 肉豆腐 昆布キャベツ みかん	牛乳 ねぎチャーハン 中華和え 二色大学芋
16	17	18	19	20
牛乳 ごはん 手羽先風から揚げ 塩和え 八丁味噌の赤だしみそ汁	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き のりおひたし はたけ汁	★小中連携献立・大泉東小★ ブラックカレーライス フレンチドレッシングサラダ みかん	★郷土料理・熊本★ 牛乳 びりんめし 根菜の揚げ煮 太平燕(タイピーエン)	牛乳 ふきよせごはん 豆腐の肉味噌焼き いちょうかまぼこのすまし汁 柿
23	24	25	26	27
 勤労感謝の日	【和食の日献立】 牛乳 五穀おこわ 豚肉のみそ漬け焼き おかかあえ のっぺい汁	牛乳 豚肉チャーハン ジャンボぎょうざ 白菜と春雨のスープ みかん	牛乳 野菜たっぷり豆乳タンメン 大根ときゅうりの中華漬け 小松菜白玉ドーナツ	牛乳 ごはん(秋田県産サキホコレ) たちうおの紅葉焼き 塩昆布あえ 紅葉かまぼこのすまし汁
30				
【練馬産キャベツ一斉使用日】 牛乳 丸パン 練馬キャベツのハンバーグ 練馬キャベツのサラダ あさりのチャウダー				

※都合により献立内容を変更する場合があります。

※【1年生】26日(木)校外学習のため給食はありません。

※【2年生】19日(木)・20日(金)職場体験のため給食はありません。

※【10組】6日(金)八校合同文化発表会のため給食はありません。