令和8年　11月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量	
				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	たんぱく質
日	曜		献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
2	月	牛乳	じゃこ菜ごはん 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 切干大根のナムル	糸削り 鶏もも 生揚げ	しらす干し 飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 乾しいたけ たけのこ グリンピース もやし 切干し大根 きゅうり	精米 おおむぎ 板こんにゃく 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 ごま（いり）	745	17.7
4	水	牛乳	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨スープ ヨーグルト	豚肉 赤みそ 木綿豆腐 鶏もも肉	飲用牛乳 元気ヨーグルト	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 干ししいたけ 筍 ねぎ はくさい	精米 おおむぎ 上白糖 でん粉 はるさめ（乾）	米サラダ油 ごま油	753	18.8
5	木	牛乳	ぶどうパン 牛乳 肉団子のトマト煮込み カラフルサラダ	豚ひき肉 鶏卵. 黄だいず（国産，乾）	飲用牛乳 クリーム	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー パセリ（乾）	たまねぎ にんにく しょうが セロリー マッシュルーム コーン缶	ぶどうパン パン粉（乾燥） じゃがいも 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	738	16.6
6	金	牛乳	カツ丼 牛乳 昆布キャベツ 果物（みかん）	豚肉もも 60g 油揚げ 鶏卵	飲用牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ グリンピース みかん	精米 おおむぎ 薄力粉 パン粉（乾燥） パン粉（生）上白糖 でん粉	揚げ油 ごま油 炒りごま（白）	885	16.7
9	月	牛乳	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ オレンジゼリー	豚肉	飲用牛乳 てんぐさ（寒天）	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし みかん果実飲料	精米 おおむぎ じゃがいも 上白糖 ざらめ糖 米粉	米サラダ油	789	11.5
10	火	牛乳	麦ご飯 牛乳 秋鮭のピリ辛焼き キャベツとちくわのおかか炒め 麦みそのみそ汁	秋鮭 焼き竹輪（卵・山芋なし） 花かつお 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 麦みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	精米 おおむぎ 上白糖 さつまいも	炒りごま（白） ごま油 米ぬか油	756	19.8
11	水	牛乳	生揚げ入り豚キムチ丼 牛乳 もやしとツナのサラダ あさり入りトックスープ	豚肉 赤色辛みそ 生揚げ まぐろ缶 あさりむき身（冷凍）	飲用牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさいキムチ もやし 干ししいたけ しめじ	精米 おおむぎ 上白糖 でん粉 トックスライス	米ぬか油 ごま油 炒りごま（白）	806	15.4
12	木	牛乳	スパイシーピラフ 牛乳 きのこのキッシュ 豆入りミネストローネ	豚肉 鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン いんげんまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム（乳脂肪） 粉チーズ	にんじん 青ピーマン ほうれんそう トマト缶 トマトジュース パセリ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ コーン缶 キャベツ にんにく セロリー	精米 おおむぎ じゃがいも シェルマカロニ（卵なし）	米サラダ油 オリーブ油	729	19.0
13	金	牛乳	麦ご飯 牛乳 車麸入り肉豆腐 パリパリごぼうサラダ	豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ コーン缶詰 ごぼう	精米 おおむぎ しらたき 上白糖 焼きふ（車ふ）	米ぬか油 揚げ油	746	15.3
16	月	牛乳	★パエリア（スペイン） 牛乳 ツナのチーズロール レンズ豆のスープ	鶏肉 豚肉 ★むきえび いか あさりむき身（冷凍） まぐろ缶 鶏卵 レンズまめ（全粒、	飲用牛乳 脱脂粉乳 ピザチーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ グリンピース（冷凍） ねぎ キャベツ	精米 おおむぎ パン粉（生）	オリーブ油 米ぬか油	788	19.1
17	火	牛乳	チンジャオロース丼 牛乳 ウェーブワンタンスープ 豆乳カフェオレゼリー	豚肉 豆乳	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン きょうな こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい えのき ねぎ	精米 おおむぎ じゃがい 上白糖 でん粉 ウェーブワンタン	米サラダ油 ごま油	767	15.9
18	水	牛乳	★なすとﾄﾏﾄのｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ 牛乳 ピーマンとじゃがいものソテー きなこ豆	豚ひき肉 レンズまめ（乾） ボンレスハム 大豆（黄大豆）きな粉	粉チーズ 飲用牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト トマト缶 トマトピューレー 青ピーマン	にんにく たまねぎ ★なす	スパゲティハーフ 上白糖 薄力粉 じゃがいも	米ぬか油 有塩バター	821	17.3
19	木	牛乳	麦ご飯 牛乳 魚のカレー醤油焼き 茎わかめのきんぴら こしね汁（群馬県）	さば さつま揚げ 豚肉 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳 くきわかめ（減塩）	にんじん こまつな	しょうが ごぼう れんこん 干ししいたけ だいこん ねぎ	精米 おおむぎ でん粉 上白糖 板こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	814	17.3
20	金	牛乳	チリコンカンライス 牛乳 ペイザンヌスープ 果物(りんご)	豚ひき肉 黄大豆 ベーコン レンズまめ（乾）	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー パセリ（乾） こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム 大根 りんご	精米 おおむぎ 薄力粉 じゃがいも	米ぬか油 米サラダ油	778	13.7
24	火	牛乳	豚丼 牛乳 小松菜とキャベツの炒めもの みそけんちん汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ コーン缶 ごぼう だいこん	精米 おおむぎ 上白糖 はちみつ さといも 板こんにゃく	米ぬか油 ごま油	775	16.8
25	水	牛乳	麦ご飯 牛乳 ★ししゃものから揚げ 青梗菜とさつま揚げの胡麻和え 白菜とじゃがいものみそ汁	さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ★ししゃも	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ	精米 おおむぎ 薄力粉 でん粉 上白糖 じゃがいも	揚げ油 すりごま（白） 炒りごま（白）	760	14.6
26	木	牛乳	ガーリックフランス 牛乳 ポークビーンズ オニオンドレサラダ（大根）	豚肉 ベーコン 黄だいず（乾） カットウインナー	飲用牛乳	パセリ にんじん トマトピューレー トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー だいこん きゅうり コーン缶	ソフトフランスパン じゃがいも 上白糖	有塩バター 米サラダ油 米ぬか油	745	17.5
27	金	牛乳	麦ご飯 牛乳 鶏肉の薬味焼き はりはり漬け 豆乳味噌汁	鶏もも 生揚げ 豆乳 白みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 切干しだいこん（乾） もやし	精米 おおむぎ 上白糖 でん粉 はるさめ（乾）	ごま油	756	17.1
30	月	牛乳	ねり丸キャベツのホイコーロー丼 牛乳 椎茸とねぎの中華ｽｰﾌﾟ 柿	豚肉 赤みそ 八丁味噌 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ	精米 おおむぎ 上白糖 でん粉	米サラダ油 ごま油	738	12.7

※　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。　※給食回数１９回

※★印はアレルギー対応食品になります。　<今月の予定産地>※米➡岩手県産　ひとめぼれ　※牛乳➡東京都　群馬県　山梨県　岩手県　青森県　秋田県　宮城県　山形県　北海道

※今月は図書室と給食がコラボして、本に出てくる料理が登場します。

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 (ugRAE)	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	773	16.5	26.1	2.8	400	116	3.8	267	0.42	0.50	19	7.6