

# 11月 献立表

平成27年

大泉北中学校

日	牛乳	献立名	主な食材						栄養価	
			赤) 血や肉になる		黄) 働く力になる		緑) 体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2月	○	メキシカンピラフ チーズオムレツ ABCスープ 果物	豚肉 たまご	牛乳 ピザチーズ	米 じゃがいも ABCマカロニ 砂糖	油	赤ピーマン にんじん こまつな	玉葱 とうもろこし グリーンピース ねぎ りんご	884	34.1
4水	○	ご飯 鯖の味噌煮 野菜の生姜和え きのこ汁	まさば みそ 生揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	米 三温糖 突きこんにゃく	油	こまつな にんじん	しょうが ねぎ もやし だいこん ごぼう えのきたけ ぶなしめじ	768	32.8
5木	○	キムチチャーハン 中華スープ スイートポテト <small>リクエストメニュー</small>	豚肉 ロースハム たまご	牛乳 クリーム	米 麦 じゃがいも さつまいも 砂糖	油 バター	にら チンゲンツァ イ	はくさい(キムチ漬け) 玉葱 はくさい	840	23.1
6金	○	わかめご飯 ししゃもの磯辺焼き かみかみサラダ かぶの味噌汁 果物	さきいか みそ	わかめ 牛乳 ししゃも あおりの わかめ	米 上白糖	ごま油	にんじん こまつな	もやし きゅうり かぶ ねぎ 温州蜜柑	773	35.6
9月	○	ご飯 鶏のから揚げ 野菜のゴマ和え 白玉汁	鶏肉 たまご	牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 もち でん粉	油 ごま	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ ぶなしめじ	877	33.0
10火	○	しめじご飯 魚のもみじ焼き キャベツのゴマ酢和え すまし汁	鶏肉 ホキ 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	米 上白糖	油 マヨネーズ ごま	にんじん 根みつば こまつな	ほんしめじ 玉葱 キャベツ ねぎ えのきたけ	790	35.8
11水	○	中華おこわ 菊花しゅうまい わかめスープ ピリ辛ナムル	焼き豚 大豆 鶏肉 いか 豆腐	牛乳 わかめ	米 もち米 かたくり粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油	にんじん	たけのこ 干し椎茸 玉葱 切干しだいこん とうもろこし ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが	824	38.9
13金	○	ほうとう風うどん 野菜のゴマ和え じゃが芋もち	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 あおりの	じゃがいも 砂糖 きしめん でん粉	ごま油	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ もやし	736	26.2
16月	○	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ	豚肉	牛乳 ひじき わかめ くわわかめ	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	バター 油 ごま	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 大根(福神漬) きゅうり だいこん	889	25.0
17火	○	ご飯 れんこんバーグおろしソース きのこ入り味噌汁 グリーンポテト	豚肉 たまご 凍り豆腐 みそ	牛乳	米 バン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	こねぎ にんじん こまつな ハセリ	玉葱 れんこん だいこん えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	813	30.0
18水	○	ミルクパン ペンネミートグラタン 野菜スープ みかんヨーグルト	豚肉 レンズまめ ベーコン	ミルクコービー 脱脂粉乳 牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	ミルクパン ペンネ じゃがいも 薄力粉 砂糖	バター 油	ほうれんそう にんじん 赤ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 はくさい 温州蜜柑 干しぶどう	885	35.1
19木	○	【地産地消 練馬キャベツ】 回鍋肉丼 春雨サラダ 果物	豚肉 みそ	牛乳	米 麦 かたくり粉 はるさめ はちみつ	油 ごま	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たけのこ キャベツ ねぎ ラフランス	891	24.6
20金	○	ご飯 秋鮭の彩あんかけ 野菜のゴマ和え 大根と生揚げのそぼろ煮	さけ 生揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	米 麦 でん粉 じゃがいも かたくり粉 砂糖	ごま油	しゅんぎく ほうれんそう にんじん	えのきたけ キャベツ だいこん 玉葱 干し椎茸	842	38.0
24火	○	梅ちりめんご飯 まぐろのガーリックバター きんぴらごぼう じゃがいもの味噌汁 <small>リクエストメニュー</small>	ゆかじき さつま揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	米 上白糖 じゃがいも	バター 油 ごま	にんじん こまつな	梅 にんにく ごぼう だいこん ねぎ	749	30.8
25水	○	海の幸トマトスパゲッティ ブロッコリーサラダ 黒糖プリン	ベーコン いか まぐろ 缶 えび たこ	クリーム牛乳 寒天 脱脂粉乳	スパゲッティ 砂糖	油 バター	ハセリ トマト缶 ブロッコリー	にんにく 玉葱 マッシュルーム とうもろこし	839	37.7
26木	○	さつまいもご飯 魚の西京焼き 野菜の薬味和え かきたま汁	シルバー みそ たまご 豆腐	牛乳	米 麦 もち米 さつまいも かたくり粉 砂糖	ごま油	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	822	34.8
27金	○	二色揚げパン(牡丹・エマ) 春雨ナムル わんたんスープ <small>リクエストメニュー</small>	きな粉 豚肉	牛乳	ミルクパン 砂糖 はるさめ ワンタンの皮	ごま油	にんじん こまつな	はくさい ねぎ しょうが	803	26.2
30月	○	四川豆腐丼 切干大根サラダ 果物	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	米 砂糖 かたくり粉	油	チンゲンツァ にんじん ほうれんそう	にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 切干しだいこん しょうが かき	796	28.0

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	Aμg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	823	31.7	24.5	412	3.4	310	0.5	0.6	43	5.7	3.8
摂取基準	820	25~40	22.7~27.3	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3