

令和元年

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	
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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	牛乳 スパイシーピラフ ベーコンポテトスープ ★シュトーレン (ドイツのケーキ)	豚肉 ベーコン ★卵 おから	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン 生姜 にんにく キャベツ レーズン	米 大麦 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 粉糖	米ぬか油 ★マーガリン	745	12.6
4	月	文化の日振替休日								
5	火	牛乳 『ハリリー・ポッターと秘密の部屋』 ★ダイスチーズパン ★シェパードパイ ハニーサラダ ペイザンヌスープ	豚ひき肉 ベーコン レンズ豆	★牛乳	にんじん トマトピューレ ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 大根	★ダイスチーズパン じゃが芋 砂糖 はちみつ	★バター 米ぬか油	833	16.1
6	水	牛乳 ビビンバ 大学芋 ★にらたまスープ	豚ひき肉 とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつまいも みずあめ	米ぬか油 ごま油 白すりごま 米油 黒ごま	859	11.5
7	木	牛乳 山吹ごはん 鶏肉のもみじ焼き ピリ辛大根 キャベツのみそ汁	とり肉 みそ 油揚げ	わかめご飯の素 ★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり 大根 キャベツ	米 きび 砂糖	米ぬか油 マヨネーズ (エッグフ リー) ごま油	762	14.9
8	金	牛乳 家常豆腐丼 ★ナムル 白玉あずき	豚肉 厚揚げ みそ 小豆	★牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ にんにく ★もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米ぬか油 ごま油 白ごま	775	14.3
11	月	牛乳 『美雨13歳のしあわせレシピ』 麦ごはん 肉じゃが 空芯菜のお浸し ★小魚のふりかけ 果物(みかん)	豚肉 かつお節	★牛乳 刻み昆布 ★ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ようさい	たまねぎ キャベツ みかん	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米ぬか油 白ごま	766	12.6
12	火	牛乳 ★みそつけ麺 ★煮玉子 ★スイートポテト	豚肉 みそ ★うずら卵 ★卵	★牛乳 ★クリーム	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 ★もやし きくらげ コーン ねぎ	★中華めん 砂糖 さつまいも	米ぬか油 ラード ★バター	852	13.8
13	水	牛乳 ★練馬キャベツの日 回鍋肉丼 椎茸とねぎの中華スープ 果物 (りんご)	豚肉 みそ とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ キャベツ ねぎ 干しいたけ りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	746	11.9
14	木	牛乳 『給食アンサンブル』 ★黒糖パン ★白身魚のパン粉焼き ベジタブルソテー ABCスープ	★たら ベーコン とり肉	★牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく コーン キャベツ エリンギ たまねぎ	★黒砂糖パン パン粉 じゃが芋 マカロニ	マヨネーズ (エッグフ リー) 米ぬか油	754	18.4
15	金	牛乳 『ひと』 麦ごはん コロケ (大豆入り) キャベツのザワークラウト 大根の味噌汁	豚ひき肉 大豆 豆乳 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 大根 (葉)	たまねぎ キャベツ レモン ねぎ	米 大麦 ジャガイモ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 米ぬか油	793	12.2
18	月	牛乳 麦ごはん いかのかりんと揚げ かぶの華風づけ 野菜と生揚げの煮物	いか とり肉 厚揚げ	★牛乳	かぶ (葉) にんじん さやいんげん	生姜 かぶ 干しいたけ 大根	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	油 ごま油 米ぬか油	837	16.4
19	火	牛乳 『鴨川食堂』 ★レーズンはちみつトースト ポークシチュー ★大根のツナドレサラダ	豚肉 いんげん豆 豆乳 ★まぐろ缶	★牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	たまねぎ 大根 きゅうり コーン	★ぶどうパン はちみつ ジャガイモ 小麦粉 砂糖	★バター 米ぬか油	854	12.4
20	水	期末考査 給食はありません								
21	木	期末考査 給食はありません								
22	金	牛乳 ★和食の日献立 麦ごはん ぶりの照り焼き 冬野菜のきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう れんこん ねぎ	米 大麦 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	784	16.4
25	月	牛乳 ★高野豆腐の卵とじ丼 里芋のみそ汁 果物(みかん)	とり肉 高野豆腐 ★卵 みそ	★牛乳	さやいんげん にんじん	たけのこ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ みかん	米 大麦 しらたき 砂糖 里芋 こんにゃく	白ごま	812	16.3
26	火	牛乳 『初恋料理教室』 磯おこわ 胡麻豆腐 鶏肉と大根の煮物	とり肉 油揚げ 鶏肉 豆乳	ひじき 昆布 ★牛乳 アガー	にんじん さやいんげん	干しいたけ 生姜 大根	米 もち米 大麦 砂糖 生ふ 片栗粉	米ぬか油 白ごま	793	15.6
27	水	牛乳 『九つの、物語』 トマトスパゲッティ 花野菜サラダ ★フルーツヨーグルト	ベーコン	★牛乳 ★ヨーグルト	トマト缶 にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー ★黄桃缶 パインアップル缶 みかん缶	スパゲティ 砂糖	米ぬか油 オリーブ油	825	12.8
28	木	牛乳 麦ごはん ★ししゃものピリ辛焼き ★五目豆 だご汁	★さつまいも揚げ 大豆 豆腐 とり肉	★牛乳 ★ししゃも	にんじん	生姜 ねぎ 干しいたけ れんこん 大根 白菜 えのきたけ	米 大麦 砂糖 白玉粉	米ぬか油	730	18.2
29	金	牛乳 『父の詫言状』 鰹節カレーライス ★ひじきサラダ ラフランス (洋ナシ)	豚肉	★牛乳 ひじき	にんじん 水菜	にんにく 生姜 たまねぎ ★もやし きゅうり コーン 洋なし	米 大麦 ジャガイモ 米粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	819	10.5

※ 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18回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※ □今月は図書室と給食がコラボして、本の中のででる料理が登場します。お楽しみに♪

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	797	14.3	28.3	3.1	376	110	2.9	286	0.45	0.56	38	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上