

令和2年

11月献立表



練馬区立 大泉北中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量		
日	曜		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			
2	月	牛乳	★豆わかごはん ホッケ焼き ★芋団子汁 果物(みかん)	★大豆 ほっけ 豚肉 ★油揚げ みそ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 わかめ	にんじん	生姜 大根 ねぎ みかん	米 大麦 ジャガイモ 片栗粉	白ごま	785	16.8
3	火		文化の日								
4	水	牛乳	『流星の絆』 ハヤシライス □ 果物(りんご) ★カリカリじゃこサラダ	豚肉	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 にんにくたまねぎ マッシュルームりんご グリーンピース 大根	米 大麦 ジャガイモ 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 米油	822	11.0
5	木	牛乳	★ビビンバ ★にらたまスープ 大学芋	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 さつま芋 みずあめ	米ぬか油 ごま油 白すりごま 米油 黒ごま	859	11.5
6	金	牛乳	『西の魔女が死んだ』 ★黒砂糖パン ★キッシュ □ ハニーサラダ ペイザンヌスープ	ベーコン ★卵 豚肉 レンズ豆	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん 赤ピーマン ピーマン ほうれん草	たまねぎ大根 マッシュルーム キャベツ きゅうり	★黒砂糖パン じゃが芋 砂糖 はちみつ	米ぬか油	769	15.9
9	月	牛乳	パセリライス ★チーズハンバーグ 米粉マカロニスープ	豚ひき肉 ★豆腐 ★豆乳 鶏もも	★牛乳 ★チーズ	パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 米粉マカロニ	白ごま 米ぬか油	872	15.7
10	火	牛乳	★つけうどん 豚肉と切干大根の炒め物 ★さつま芋黒糖蒸しパン	とり肉 ★油揚げ 豚肉 ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 たまねぎ ねぎ にんにく 切干大根 レーズン	★冷凍うどん 砂糖 小麦粉 黒砂糖 さつま芋	米ぬか油 白すりごま ★バター	841	13.0
11	水	牛乳	『ねり丸キャベツの日』 ★こぎつねごはん 練馬キャベツの和風ポトフ ★野菜のいそあえ	とりひき肉 ★油揚げ 豚肉 ウィンナー	★牛乳 のり	にんじん 大根(葉) ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ 大根 ★もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま ごま油	758	16.2
12	木	牛乳	『食堂かたつむり』 スパイシーピラフ ★白身魚のコーンフレイク焼き ジュテームスープ □ 果物(みかん)	豚肉 ほっけ ベーコン レンズ豆	★牛乳	にんじん ピーマン パセリ粉 かぼちゃ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく みかん	米 大麦 コーンフレイク	米ぬか油 マヨネーズ(エッグフリー)	801	15.9
13	金	牛乳	麦ごはん 里芋のスキヤキコロッケ ★五目豆 ★白菜と油揚げのみそ汁	豚ひき肉 ★大豆 ★油揚げ みそ	★牛乳 刻み昆布 わかめ	にんじん	生姜 たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ 白菜	米 大麦 ジャガイモ 里芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	米ぬか油 米油	838	11.9
16	月	牛乳	みそかつ丼 キャベツとほうれん草のおかか和え ★すまし汁	豚肉 みそ かつお節 ★豆腐	★牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 焼きふ	油 ごま油 白すりごま	809	16.0
17	火		定期考査 給食はありません。								
18	水		定期考査 給食はありません。								
19	木	牛乳	鯉節カレーライス ★ひじきサラダ	豚肉	★牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 たまねぎ ★もやし コーン	米 大麦 ジャガイモ ざらめ 米粉 砂糖	米ぬか油	783	10.9
20	金	牛乳	『北海道郷土料理』 麦ごはん ★鮭のフナコ焼き(北海道) じゃがいものおかか炒め ★ガタタン(北海道)	★鮭 みそ かつお節 豚肉 ★いか ★卵	★牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ にんにく コーン きくらげ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 白ごま ★バター ごま油	791	18.3
23	月		勤労感謝の日								
24	火	牛乳	『和食の日』 ★大豆入りひじきご飯 ★ししゃものごま揚げ ★キャベツのおかか炒め ★塩豚汁	鶏ひき肉 ★大豆 ★油揚げ かつお節 豚肉 ★豆腐	ひじき ★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ ★もやし 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく ジャガイモ	米ぬか油 黒ごま 米油 ごま油	771	16.2
25	水	牛乳	★ツナのトマトスパゲッティ ウィンナーとキャベツのソテー フルーツゼリー	ベーコン ★まぐろ缶 ウィンナー	★チーズ ★牛乳 寒天	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ キャベツコーン りんごジュース パインアップル缶	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	788	14.1
26	木	牛乳	『大きな森の小さな家』 ★メープルシロップトースト □ ★クラムチャウダー オニオンドレサラダ	あさり ベーコン	★牛乳 ★クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン 大根 きゅうりマッシュルーム	★胚芽パン メープルシロップ じゃが芋 小麦粉 砂糖	★バター 米ぬか油	819	12.8
27	金	牛乳	★厚揚げの中華うま煮丼 ★炒めナムル 白玉あずき	豚肉 ★厚揚げ 小豆	★牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく★もやし たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ きくらげ	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米ぬか油 ごま油 白ごま	803	13.2
30	月	牛乳	『精霊の守り人』 ノギ屋の弁当風鶏めし □ 昆布キャベツ ★かきたま汁	鶏もも ★豆腐 ★卵	★牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ えのきたけ ねぎ	米 もち米 大麦 ざらめ 片栗粉	ごま油 白ごま	720	16.7

※ 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17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、本の中に出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	802	14.4	29.1	3.1	379	113	3.1	306	0.48	0.57	36	5.4
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