

令和4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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	牛乳 ごはん(秋田県産ひとめぼれ) 鮭のもみじおろしがけ ★キャベツとちくわの炒め物 のっぺい汁	鮭 竹輪 みそ とり肉 油揚げ	★牛乳	にんじん	大根 キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	★白ごま 米油	722	19.8		
2	水	牛乳 「みかんの味」 ★ビビンバ 豆腐のチヂミ 大学芋	豚ひき肉 豚肉 あさり 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜 大根 たまねぎ もやし キムチ	米 大麦 砂糖 しらたき さつま芋 みずあめ	米油 ごま油 ★白すりごま	796	14.5		
3	木	文化の日										
4	金	牛乳 「何者」 キーマカレー キャベツとしらすのサラダ 果物(柿)	豚ひき肉 牛ひき肉 レンズ豆	★牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー レーズン キャベツ きゅうり コーン レモン 柿	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油	756	14.5		
7	月	牛乳 鶏肉と玉ねぎの卵とじ丼 根菜チップス 生揚げと大根のみそ汁	とり肉 かまぼこ 高野豆腐 卵 厚揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ 干しいたけ しめじ グリーンピース れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	米油	732	16.1		
8	火	牛乳 ＜いい歯の日＞ 五穀ご飯 ごぼう入りつくね はりはり漬け 南瓜のみそ汁	小豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豚肉 みそ	★牛乳 刻み昆布	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 切干大根 きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 きび あわ 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	695	15.9		
9	水	牛乳 ＜ねり丸キャベツの日＞ こぎつねごはん ねり丸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 ウインナー	★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	米油 ごま油	708	18.0		
10	木	牛乳 「もちこの話」 ★米粉パン ★マカロニグラタン 白菜のスープ	鶏もも ベーコン レンズ豆	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム ★チーズ	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 白菜	★米粉パン マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 ★バター	789	18.1		
11	金	牛乳 ごはん(新潟県産こしひかり) 四川麻婆豆腐 ★ナムル 果物(みかん)	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん にら ほうれん草	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし みかん	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	737	17.4		
14	月	期末考査 給食はありません。										
15	火	期末考査 給食はありません。										
16	水	牛乳 「いのちのたべかた」 牛丼 辣白菜(ラーパーツァイ) 里芋のみそ汁	牛肉 厚揚げ みそ	★牛乳	にんじん こねぎ 小松菜	にんにく たまねぎ 白菜 生姜 大根 しめじ	米 大麦 しらたき 砂糖 里芋	米油	741	16.5		
17	木	牛乳 スパイシーピラフ ★きのこのキッシュ パミセリスープ 果物(冷凍パイ)	豚肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草 パセリ	たまねぎ 生姜 マッシュルーム コーン しめじ エリンギ にんにく キャベツ 冷凍パイ	米 大麦 じゃが芋 パミセリ	米油 オリーブ油	738	17.4		
18	金	牛乳 ＜高知県郷土料理＞ ごはん(北海道産ゆめぴりか) ぶりの照り焼き 野菜の土佐漬け どろめ汁	ぶり かつお節 豆腐	★牛乳 しらす干し	にんじん みつば	生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油	706	20.6		
21	月	牛乳 「ぐりとぐら」 厚揚げの中華うまに丼 春雨スープ ぐりとぐらのカステラ	豚肉 厚揚げ とり肉 豆乳 卵	★牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉 はちみつ	米油 ごま油	802	14.0		
22	火	牛乳 豆乳麺 じゃがいもの中華炒め ★おかしなお菓子な目玉焼き	豚肉 うすら卵 みそ 豆乳	★牛乳 寒天	にんじん ほうれん草 ピーマン	生姜 たまねぎ しめじ キャベツ もやし にんにく 桃缶	中華めん じゃが芋 砂糖	ごま油 米油	848	14.4		
23	水	勤労感謝の日										
24	木	牛乳 ＜和食の日＞ ごはん(新潟県魚沼産こしひかり) アジの南蛮漬け もやしと小松菜の辛子和え じゃがいものみそ汁	あじ 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ もやし 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	725	17.9		
25	金	牛乳 ガーリックライスの焼肉添え ★わかめと卵のスープ コーンポテト	豚肉 豆腐 卵	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ コーン	米 大麦 片栗粉 じゃが芋	オリーブ油 米油 ごま油 ★白ごま マーガリン	746	16.8		
28	月	牛乳 「描かれた食べ物」 ★ガーリックフランス ★チリコンカン さつま芋のホットサラダ 果物(りんご)	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 ハム	★牛乳 ★チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ りんご	★ソフトフランスパン グラニュー糖 砂糖 さつま芋	米油	746	16.0		
29	火	牛乳 ごはん(宮城県産つや姫) ★きびなごの唐揚げ 小松菜とえのきのおかか和え じゃがいものそぼろあん	かつお節 豚ひき肉	★牛乳 ★きびなご	小松菜 にんじん	生姜 えのきたけ 切干大根 たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油 米油	726	16.9		
30	水	牛乳 「台所のおとみそっかす」 たご飯 おでん ピリ辛きゅうり 果物(みかん)	たご 油揚げ がんもどき つみれ 竹輪 はんぺん さつま揚げ うすら卵	★牛乳 昆布 青のり	にんじん	大根 きゅうり みかん	米 大麦 もち米 じゃが芋 こんにやく ちくわぶ 砂糖	ごま油	660	18.4		

※ 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、本の中に出でる料理が登場します。

●お米は11月から新米になります。私たちが普段何気なく口にしている米が、米づくりに関わる人々の努力や工夫によって大切に作られています。

「ごはんをたくさん食べてほしい！」と思いを込めてお米の食べ比べをします。

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	743	16.8	30.3	3.0	375	113	3.5	287	0.37	0.51	20	7.2