

令和5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	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	牛乳	ごはん(岩手県産 ひとめぼれ) 魚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	720	19.7
2	木	牛乳	★ビビンバ ★豆腐のチゲ 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	815	13.9
3	金		文化の日								
6	月	牛乳	★鶏肉とたまねぎの卵とじ丼 根菜チッス 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	751	15.9
7	火	牛乳	【いい歯の日】 五穀ごはん 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
8	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
9	木	牛乳	【ハリーポッターと秘密の部屋】 ★ココアパン ★シェパーズパイ スコッチブロス(キャベツとひよこ豆のスープ) ★果物(みかん)	豆乳 豚ひき肉 ベーコン ひよこ豆	★牛乳 ★チーズ	にんじん トマト缶 さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ ★みかん	★ココアパン じゃが芋 大麦	マーガリン 米油	800	15.8
10	金	牛乳	ごはん(千葉県産 ふさこがね) 四川麻婆豆腐 ★ナムル	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	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	703	18.2
13	月	牛乳	【のだめカンタービレ】 ★チャーハン ジャンボ揚げぎょうざ 中華スープ	焼き豚 ★卵 豚ひき肉 豆腐	★牛乳 わかめ	ピーマン にら にんじん	干しいたけ ねぎ キャベツ にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	ごま油 米油	743	15.4
14	火		期末考査 (給食はありません)								
15	水		期末考査 (給食はありません)								
16	木	牛乳	【卵の緒】 ごはん(新潟県産 ミルキーQueen) ★ハンバーグ ★グラッセ(にんじん、さつまいも) ★豆乳コーンスープ	豚ひき肉 牛ひき肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 ★生クリーム	トマトピューレ にんじん パセリ	たまねぎ コーン	米 パン粉 砂糖 さつま芋 じゃが芋	米油 ★バター	866	13.0
17	金	牛乳	たこ飯 ★おでん ピリ辛きゅうり ★果物(みかん)	たこ 油揚げ がんもどき つみれ 竹輪 はんぺん さつま揚げ★うずら卵	★牛乳 昆布	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	665	17.6
20	月	牛乳	【くまのプーさんティタイムブック】 厚揚げの中華うま煮丼 春雨スープ ★アップルブラウンマフィン	豚肉 厚揚げ とり肉 ★卵 豆乳	★牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく白菜 たまねぎ たけのこ大根 干しいたけキャベツ えのきたけ ★りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	米油 ごま油 ★バター	860	12.7
21	火	牛乳	【高知県郷土料理】 ごはん(佐賀県産 さがびより) 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	705	20.6
22	水	牛乳	【給食アンサンブル2】 ★ガーリックフランス ★クリームシチュー 大根サラダ ★果物(冷凍パイ)	鶏もも レンズ豆	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム わかめ	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 大根 きゅうり ★冷凍パイ	★ソフトフランスパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	★バター 米油	779	13.4
23	木		勤労感謝の日								
24	金	牛乳	【和食の日】 ごはん(北海道産 ななつぼし) アジの南蛮漬け もやしと小松菜のからし和え 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
27	月	牛乳	【戸村飯店青春100連発】 ★ビーフストロガノフ ★キャベツとしらすのサラダ ★果物(りんご)	牛肉 豆乳	★牛乳 しらす干し	パセリ にんじん トマトピューレ	生姜 にんにくキャベツ たまねぎ しめじ コーン エリンギきゅうり★レモン マッシュルーム★りんご	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	752	13.8
28	火	牛乳	ごはん(新潟県佐渡産 こしひかり) ★ししゃもフライ キャベツのおかか和え じゃがいものそぼろあん	かつお節 豚ひき肉	★牛乳 ★ししゃも	小松菜 にんじん	キャベツ 切干大根 たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油	772	15.6
29	水	牛乳	【タスキメン】 ★豆乳麺 じゃがいもの中華炒め ★杏仁豆腐	豚肉 ★うずら卵 みそ 豆乳	★牛乳 寒天 ★脱脂粉乳 ★クリーム	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	819	14.8
30	木	牛乳	スパイシーピラフ ★きのこのキッシュ ★豆入りミネストローネ	豚肉 鶏ひき肉 ★卵 ベーコン いんげん豆	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草 トマト缶 トマトジュース パセリ	たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン しめじ キャベツ エリンギ にんにく	米 大麦 じゃが芋 マカロニ	米油 オリーブ油	729	19.0

※ 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、本に出てく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	756	16.0	30.8	2.9	368	113	3.3	287	0.37	0.50	19	7.8