令和6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		ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	牛乳	「境界のポラリス」 ★チンジャオロース丼 ★トマトと卵のスープ ★杏仁豆腐	豚肉 ベーコン ★卵 ひよこ豆	★牛乳 寒天 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん ピーマン トマト缶 ほうれん草	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ 桃缶	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油	807	15.8
4	月		文化の日								
5	火	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 ★油	815	13.9
6	水	牛乳	★ホイコーロー丼 椎茸とねぎの中華スープ	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	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	681	13.2
7	木	牛乳	★ミルクパン ★シェパーズパイ スコッチブロス（ｷｬﾍﾞﾂとひよこ豆のｽｰﾌﾟ）	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	★ミルクパン じゃが芋 大麦	マーガリン 米油	748	16.7
8	金	牛乳	「いい歯の日」 豆とごぼう入りドライカレー わかめサラダ 果物（りんご）	豚ひき肉 大豆	★牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう レーズン きゅうり もやし キャベツ りんご	米 大麦 米粉	豆乳バター 米油 白ごま	741	14.3
11	月	牛乳	ごはん 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	紅鮭 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 こんにゃく 片栗粉	白ごま(ねり) 白ごま 米油	701	19.9
12	火	牛乳	★鶏肉とたまねぎの卵とじ丼 野菜と春雨のごまあえ 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	たまねぎ 生姜 干ししいたけ しめじ グリンピース 大根 キャベツ もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	白すりごま 米油	729	16.6
13	水		期末考査 （給食はありません）								
14	木		期末考査 （給食はありません）								
15	金	牛乳	「とにもかくにもごはん」 ごはん あんかけふっくら豆腐ハンバーグ コーンとさつまいもの甘煮 玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 豆腐 豆乳 おから 厚揚げ みそ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ ねぎ コーン	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	白すりごま	793	15.2
18	月	牛乳	たこ飯 ★おでん 華風きゅうり 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 こんにゃく ★ちくわぶ	ごま油 白ごま	666	17.7
19	火	牛乳	「成瀬は天下を取りに行く」 ごはん ★牛肉コロッケ 昆布キャベツ 大根と生揚げのみそ汁	牛ミンチ 大豆 豆乳 厚揚げ みそ	★牛乳 塩昆布	にんじん 大根（葉）	たまねぎ キャベツ 大根	米 じゃが芋 マッシュポテト ★小麦粉 ★パン粉 砂糖	米油 ★油	798	13.4
20	水	牛乳	「朔と新」 ★豆腐と豚肉のあんかけ丼 切干ときゅうりのごま酢和え お汁粉	豚肉 豆腐 小豆	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ 切干大根 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉粉	米油 ごま油 白すりごま	890	15.2
21	木	牛乳	「さよならごはんを今夜も君と」 ★レーズンはちみつトースト ゴロゴロ野菜とチキンのポトフ 大根サラダ 果物（冷凍パイン）	ベーコン 鶏もも	★牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ 大根 きゅうり 冷凍パイン	★ぶどうパン はちみつ じゃが芋 砂糖	マーガリン 米油	765	12.3
22	金	牛乳	「和食の日」「高知県郷土料理」 ごはん 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	703	20.3
25	月	牛乳	「人間みたいに生きている」 麦ごはん ★鶏肉のから揚げ 野菜のいそあえ すまし汁	とり肉 豆腐	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根	米 大麦 片栗粉 ★小麦粉 砂糖	★油 ごま油	702	16.2
26	火	牛乳	ごはん ★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
27	水	牛乳	「君の膵臓をたべたい」 ★博多豚骨ラーメン ★じゃがいもの中華炒め ぶどうゼリー（みかん入り）	豚ひき肉 みそ 豆乳	★牛乳 寒天	にんじん 葉ねぎ ピーマン	生姜 きくらげ キャベツ もやし ねぎ にんにく みかん缶 ぶどうジュース	★中華めん じゃが芋 砂糖	ごま油 ラード 米油	717	15.3
28	木	牛乳	ごはん ★焼きししゃもの南蛮漬け 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	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ 切干大根 たまねぎ 干ししいたけ グリンピース	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油	748	16.6
29	金	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 トマトジュース トマト缶 パセリ粉	たまねぎ コーン しめじ マッシュルーム エリンギ にんにく セロリー キャベツ	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。

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	16.0	29.0	3.0	372	120	3.3	265	0.37	0.49	19	8.2