11月　献立表

今月の給食目標
「感謝して食事をしよう」

令和2年度　練馬区立八坂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
2	月	○	★菊花寿司　◆焼きホッケ　利休汁　文化の日献立	油揚げ むきえび 鶏もも　鶏卵　牛乳 ほっけ　みそ　豆腐	米　砂糖　ごま　油 こんにゃく	干し椎茸　かんぴょう　にんじん 菊のり　さやいんげん　大根 小松菜　ねぎ	エネルギー 769 Kcal たんぱく質 21.3 % 脂質 32.2 %
4	水	○	豆とごぼうのドライカレー ナン　まぜまぜサラダ	豚肉　大豆　レンズ豆 牛乳　おかか　しらす干し	油　小麦粉　バター　砂糖 ナン　ごま	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　ごぼう　きゅうり 大根　キャベツ	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 17.0 % 脂質 31.3 %
5	木	○	じゃことわかめのご飯　◆秋野菜の京風煮 ★米粉りんごヨーグルトケーキ　いいりんごの日	炊き込みわかめの素 しらす干し　牛乳　鶏肉 鶏卵　ヨーグルト	米　ごま　油　こんにゃく じゃが芋　砂糖　米粉	干し椎茸　にんじん　たけのこ 大根　なす　さやいんげん りんご	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 12.1 % 脂質 22.2 %
6	金	○	◆さけのほぐし身ごはん ★白玉入りあんかけ汁　みそポテト　立冬	新巻きざけ　油揚げ　牛乳 鶏肉　みそ　豆腐	米　油　砂糖　白玉粉 じゃが芋　ごま	にんじん　大根葉　ごぼう 白菜　ねぎ　小松菜	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 12.8 % 脂質 23.8 %
9	月	○	★かみかみごはん ★焼きししゃもの和風マリネ かきたま汁　いい歯の日	油揚げ　大豆　塩昆布 牛乳　ししゃも　鶏肉 鶏卵　豆腐	米　油　砂糖　片栗粉	ごぼう　にんじん　干し椎茸 さやいんげん　青ピーマン たまねぎ　ねぎ　ほうれん草	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 19.2 % 脂質 28.5 %
10	火	○	麦ごはん　いかのチリソース　ワンタンスープ 果物(りんご)	牛乳　いか　豚肉	米　大麦　油　片栗粉 ごま油　砂糖 ワンタンの皮	にんにく　生姜　ねぎ にんじん　キャベツ　もやし りんご	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 14.3 % 脂質 24.0 %
11	水	○	麦ごはん ★練馬キャベツのメンチカツ つけあわせ　お豆のポトフ　キャベツの日	牛乳　豚肉　むろあじ 鶏卵　ベーコン　大豆 ウインナー	米　大麦　油　パン粉 小麦粉　バター　じゃが芋	たまねぎ　キャベツ　生姜 にんにく　コーン　にんじん	エネルギー 982 Kcal たんぱく質 14.5 % 脂質 32.4 %
12	木	○	スパゲティポモドーロ　海藻サラダ 果物(ラ・フランス)	ベーコン　豚肉　チーズ 牛乳　わかめ　ひじき	スパゲティ　オリーブ油 油　砂糖　ごま　ごま油	にんにく　生姜　たまねぎ ホールトマト　キャベツ きゅうり　にんじん　洋なし	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 28.3 %
13	金	○	おろし豚丼　みそけんちん汁 つぶつぶオレンジゼリー	豚肉　牛乳　鶏肉　みそ 豆腐　寒天	米　ごま油　油　砂糖 ごま　片栗粉　こんにゃく 里芋	にんにく　たまねぎ　にんじん もやし 万能ねぎ 大根　ごぼう ねぎ　オレンジジュース みかん缶	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 15.7 % 脂質 20.8 %
16	月	○	キムチチャーハン　トックのスープ　杏仁豆腐	豚肉　牛乳　鶏肉　寒天 生クリーム	米　バター　油　ごま油 トックスライス　砂糖	生姜　キムチ　たまねぎ にんじん　たけのこ　青ピーマン 干し椎茸　ねぎ　チンゲンサイ 白菜　みかん缶　レモン果汁	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 13.4 % 脂質 28.2 %
17	火	○	◆クロックムッシュ 五目野菜スープ　セサミポテト	ロースハム　牛乳　チーズ 豚肉　いか　豆腐	食パン　バター　小麦粉 油　春雨　ごま油 じゃが芋　ごま	にんじん　キャベツ　もやし ねぎ　にら	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 18.0 % 脂質 36.4 %
18	水	○	ツナピラフ　コロコロチキンのトマトソース ジュリエンヌスープ	ツナ　牛乳　鶏肉 生クリーム　ベーコン	米　大麦　油　砂糖 バター　小麦粉	たまねぎ　にんじん　グリンピース にんにく　コーン　マッシュルーム トマトピューレ　レモン　セロリ キャベツ　小松菜	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 14.4 % 脂質 39.4 %
19	木	○	麦ごはん　◆チーズとベーコンの卵焼き ★ひっつみ汁　◆ひじきの煮物　食育の日(岩手県)	牛乳　ベーコン 鶏卵　牛乳 生クリーム　チーズ　鶏肉 ひじき　油揚げ	米　大麦　油　じゃが芋 砂糖　小麦粉	たまねぎ　小松菜　ごぼう　大根 にんじん　干し椎茸　ねぎ	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 29.3 %
20	金	○	わかめごはん　かつおのこはく煮　なめこ汁 果物(柿)	炊き込みわかめの素 牛乳　かつお　鶏肉　豆腐 みそ	米　大麦　ごま　片栗粉 小麦粉　油　じゃが芋	生姜　大根　なめこ　ねぎ ひらたねかき	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 22.8 %
24	火	○	秋の吹き寄せごはん ◆さばの塩麹焼き ★吉野汁　11月24日は「和食の日」	鶏肉　油揚げ　牛乳　さば かまぼこ	米　もち米　栗 ぎんなん　砂糖　こんにゃく　焼きふ　片栗粉	にんじん　ぶなしめじ　干し椎茸 ねぎ　水菜	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 17.7 % 脂質 28.6 %
25	水	○	みそつけ麺　フルーツ白玉	豚肉　みそ　牛乳　寒天	中華めん　油　ごま　ごま油 白玉団子　砂糖	生姜　にんにく　にんじん 玉葱　白菜　もやし　きくらげ コーン　ねぎ　青梗菜　みかん缶 パイン缶　黄桃缶 ぶどう缶	エネルギー 779 Kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 18.7 %
26	木	○	◎ピロシキサンド　★ボルシチ　世界の料理 ロシア	豚肉　牛乳　いんげん豆 生クリーム	ミルクパン　油　春雨 片栗粉　ごま油 じゃが芋　砂糖	にんにく 生姜 にんじん もやし 白菜　にら　たまねぎ キャベツ　トマトピューレ	エネルギー 794 Kcal たんぱく質 13.6 % 脂質 32.4 %
27	金	○	麦ごはん　鰺フライ　東京産野菜のみそ汁 ◆塩昆布と野菜の和え物	牛乳　あじ　鶏卵　豆腐 みそ　塩昆布	米　大麦　油　小麦粉 パン粉　こんにゃく ごま油　ごま	大根　にんじん ごぼう キャベツ　小松菜　きゅうり	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 23.8 %
30	月	○	具だくさんドリア オニオンドレッシングサラダ	鶏肉　いか　むきえび 牛乳　生クリーム　チーズ まぐろ水煮	米　大麦　バター　油 小麦粉　パン粉　砂糖	たまねぎ　にんじん　しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり　コーン　レモン　パセリ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 35.3 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

◆生徒考案献立　◎新献立　★行事等による献立

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン A(レチノール)(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 g	食塩 g
八坂中 平均	810	15.6	28.5	378	116	2.7	258	0.44	0.57	31	5.2	3.2
摂取基準	830	エネルギーの(13～20%)	エネルギーの(20～30%)	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

食材	青梗菜　セロリ	豚肉 ピーマン 白菜 水菜	しめじ　えのき茸	ラ・フランス	にんにく　ねぎ りんご　ごぼう	干し椎茸	鮭　人参 じゃが芋 玉葱
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ	小松菜　きゅうり　なす ほうれん草　ブロッコリー	人参　大根　ねぎ　にら キャベツ　パセリ	鶏肉	しょうが	もやし	柿　なす
産地	練馬区	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	新潟

※１１月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京、群馬、山梨、北海道、岩手、青森、宮城、秋田　です。

◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

１１月の給食費の引き落としは２０日(金)です。

前日までに残高を確かめて、入金をお願いいたします。