

11月献立表

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
1	金	ご飯	○	鶏肉の香味焼き きゅうりと春雨のピリ辛 中華コンソースープ	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵	米 ごま ごま油 砂糖 はるさめ じゃがいも 片栗粉	生姜 ねぎ きゅうり 人参 ク リームコーン コーン チンゲン サイ	805	14.4	26.5
5	火	ご飯	○	豚肉の柳川風 野菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ み つば キャベツ きゅうり しそ 大根 にら えのきたけ	764	14.8	23.1
6	水	焼きホットドッグ	○	じゃが芋のオランダ煮 ポイルキャベツ 花みかん	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚 肉 チーズ	コッペパン 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん キャベ ツ みかん	781	13.6	35.4
7	木	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き かぶときゅうりの浅漬け けんちん汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 油 揚げ 豆腐	米 バター 砂糖 ごま油 こん にやく じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 かぶ きゅうり かぶ(葉) ごぼう 大根 ねぎ	731	16.6	19.5
8	金	雑穀ご飯	○	いかのかりんと揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	あずき 牛乳 いか 豚挽き肉 だし削り節 味噌	米 大麦 もち米 あわ きび 片 栗粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 さや えんどう 白菜 小松菜	730	13.3	20.0
11	月	ご飯	○	四川味噌豆腐 野菜ナムル りんご	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ もやし きゅうり りんご	776	15.4	26.6
12	火	醤油ラーメン	○	大学芋 じゃこ入りビーンズサラ ダ	焼き豚 なた うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ	中華めん 油 ごま油 さつま いも 砂糖 水あめ ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり 枝豆	758	12.2	28.3
13	水	ご飯	○	鯖の照り焼き きんぴら すまし汁	牛乳 さば だし削り節 だし昆 布 豆腐	米 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 蓮根 大根 えの きたけ しめじ	742	14.4	23.5
14	木	ミルクパン コッペ	○	ローストチキン ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 まぐろ ベーコン チーズ	ミルクパン 砂糖 油 マカロニ・ス パゲッティ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ き ゅうり 人参 レモン セロリー トマ ト トマトピューレ パセリ	730	17.8	35.6
15	金	ご飯・海苔の佃煮	○	厚焼き卵 もやしと青菜のお浸し 豚汁	のり 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 豚肉 油揚げ だし削り節 だし 昆布 味噌 豆腐	米 大麦 砂糖 油 片栗粉 こ んにやく	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根	777	15.1	27.8
18	月	ポークカレーライ ス	○	シーフード茹で野菜 フルーツポンチ	豚肉 生クリーム 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト りんご グリンピース レモン キャベツ きゅうり みかん パイン アップル 桃	846	11.0	21.5
19	火	吹き寄せご飯	○	ほっけの干物 野菜のごま醤油和え 味噌汁	鶏肉 牛乳 ほっけ だし煮干 豆腐 わかめ 味噌	むき粟 米 油 砂糖 ごま じゃ がいも	生姜 人参 椎茸 いんげん 大 根 もやし 白菜 小松菜	738	17.6	23.9
20	水	ボンゴレトマトソー スパゲッティ	○	チキンサラダ さつま芋と黒ごまのケー キ	ベーコン あさり チーズ 牛乳 鶏肉 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 さつまいも ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	843	14.1	28.9
21	木	ご飯	○	生揚げの野菜あんかけ 野菜のおかかかけ 花みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 削り節	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし にら チンゲンサイ みか ん	737	14.1	24.7
22	金	ご飯	○	大豆ハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベー コン	米 パン粉 バター 砂糖 油	玉ねぎ マッシュルーム キャベ ツ 人参 りんご パセリ	779	13.4	25.3
25	月	青じそご飯	○	わかさぎの天ぷら 切干大根の炒め煮 味噌汁 金時豆の甘煮	牛乳 わかさぎ 卵 さつま揚げ だし煮干 豆腐 味噌 金時豆	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがい も	しそ 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん えのきたけ ねぎ	815	14.3	19.1
26	火	豊作うどん	○	五平もち 水菜とツナの和え物	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 まぐろ	うどん 油 こんにやく 里芋 米 もち米 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 水菜 きゅうり	742	11.6	21.8
27	水	黒砂糖コッペパン	○	ラザニア コロコロベジタブル 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ	黒砂糖パン マカロニ バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト トマトペースト 大 根 きゅうり コーン りんご 小 松菜	816	13.6	31.3
28	木	たまご炒飯	○	春巻き 大豆もやしナムル わかめスープ	なた 卵 牛乳 豚肉 だし削り 節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油 春巻きの皮 小 麦粉	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 大 豆 もやし 小松菜	815	12.8	27.7
29	金	黄な粉揚げパン	○	ポトフ ツナ入り茹で野菜 花みかん	黄な粉 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール まぐろ わかめ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ(葉) レモン もやし 小松 菜 花みかん	813	14.6	33.4

※献立や食材は、物資購入等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	777	14.2	26.2	392	115	3.5	3.7	286	0.48	0.60	37	2.8	8.3

今月の給食目標
和食の良さを知ろう