

11月

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
		主食	副食	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	からだの調子を整える			
1	月	麦ご飯	チーズスタッカルピ焼き 大豆もやしのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豆腐 わか め たまご	米 米粒麦 ごま油 さつまい も 三温糖 上白糖 ごま でんぶん トック	しょうが にんにく 玉葱 キャ ベツ エリンギ えのきたけ だい いずもやし もやし にんじん こまつな ねぎ	872	34.7	24.6
2	火	新米ご飯	すき焼き風煮込み ごまあえ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 う すら卵 みそ	米 サラダ油 こんにゃく 三 温糖 ごま	玉葱 はくさい ねぎ キャベツ にんじん こまつな りんご	804	30.9	23.1
4	木	文化の日献立 魚沼産こしひかりご飯	銀鱈の西京焼き 大根とわかめのごま酢和え 豚肉と根菜のすまし汁 東京御所柿	牛乳 銀だら 西京 みそ わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ	魚沼産コシヒカリ米 ごま 油 上白糖 ごま じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり えのきたけ にんじん ごぼう かき	820	29.2	29.1
5	金	ガーリックライス	ブラウンシチューハンバーグ グリーンサラダ	牛乳 大豆 たまご 豚肉	米 押麦 サラダ油 パン粉 じゃがいも 三温糖 パター 小麦粉 オリーブ油 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん セロ リー ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ こまつな きゅうり	909	37.3	24.7
8	月	いい歯の日献立 押し麦ご飯	のりの佃煮 ハタハタのからあげ くきわかめと豚肉のきんぴら 飛鳥汁	牛乳 くるりのり は たはた くきわかめ 豚肉 鶏肉 みそ 調 理用牛乳	米 押麦 上白糖 でんぶん 揚げ油 サラダ油 ごま 三温 糖	しょうが ごぼう にんじん と うがらし 玉葱 キャベツ えの きたけ ねぎ	751	29.9	21.1
9	火	おろしスバゲティ	ビーンズサラダ 和風スイートポテト	牛乳 まぐろ缶詰 焼きのり ひよこま め 大豆 白あん 調 理用牛乳 生クリーム ム 卵	サラダ油 スバゲティ パ ター 上白糖 でんぶん さつ まいも きび砂糖	だいこん キャベツ きゅうり えだまめ	777	29.4	24.3
10	水	オルタネート ★バター香るともろこしごはん	やさいとハムの辛子和え ★サムゲタン風のお粥 りんご	牛乳 ロースハム 鶏肉	米 米粒麦 パター 無塩パ ター もち米 むぎくり	とうもろこし こまつな 江戸 菜 にんじん キャベツ しょう が 生しいたけ ねぎ にんにく グリーンピース りんご	761	29.7	19.2
11	木	天気の子 ★ごま油香る豆苗ポテチャハン (巣ごもりたまごのせ)	★バリバリサラダ	牛乳 豚肉 あおの り 卵 わかめ	米 米粒麦 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも 揚げ油 香巻きの皮 ごま 上白糖	にんにく しょうが ねぎ かね ぎ キャベツ トウモロコシ もや し にんじん	794	30.5	28.4
12	金	ライオンのおやつ にんじん炊き込みご飯	揚げ出し豆腐の卵あんかけ ブロッコリーのごまあえ ★思い出の豆花	牛乳 押し豆腐 た まご みそ 豆乳	米 米粒麦 三温糖 でんぶん 揚げ油 ごま こまつな きび砂糖 練りごま はちみつ	にんじん えのきたけ 糸みつ ば ブロッコリー キャベツ	918	31.4	31.8
15	月	秋野菜カレー	ひじきのピリッとサラダ 柿	牛乳 豚肉 まぐろ 缶詰	米 米粒麦 サラダ油 じゃが いも さつまいも パター 小 麦粉 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 れんこん ぶなしめじ キャベツ かき	876	25.5	26.7
16	火	鮭ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め 具だくさん豚汁	牛乳 さけ 豚肉 み そ 油揚げ みそ	米 押麦 ごま サラダ油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ しょうが にんじん ねぎ だいこん	753	31.5	22.1
17	水	ごま揚げパン	チーズ入りグリーンサラダ 豚肉とマカロニのトマトクリームスープ 洋梨	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 調理用牛乳 生クリーム	コッペパン 揚げ油 グラ ニュー糖 ごま オリーブ油 上白糖 サラダ油 じゃがい も シェルマカロニ パター 三温糖	キャベツ こまつな アスパラ ガス きゅうり 玉葱 にんじん トマト缶詰 洋なし	818	29.5	34.4
18	木	新米ご飯	ほっけの塩焼き くきわかめの炒め物 豚バラと白菜のだし煮	牛乳 鯖ホック さ つま揚げ くきわか め 豚肉	米 サラダ油 三温糖 ごま	れんこん にんじん しょうが はくさい	770	34.8	23.3
19	金	さつまいもご飯	五目卵焼き 小松菜ともやし塩昆布和え 根菜のごま味噌汁	牛乳 鶏肉 たまご 塩昆布 豆腐 みそ	米 さつまいも ごま サラ ダ油 三温糖 ごま油 さとい も じゃがいも こんにゃく ごま	しょうが 玉葱 にんじん 干し 椎茸 こまつな 江戸菜 キャ ベツ もやし ねぎ ごぼう だいこ ん	788	31.3	24.3
22	月	豚の甘辛混ぜご飯	ぶろふき大蔵大根 白菜とさつまあげのおひたし かきたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 み そ さつま揚げ 豆 腐 わかめ たまご	米 サラダ油 三温糖 ごま でんぶん	しょうが 大蔵大根 はくさい こまつな にんじん ねぎ	755	31.1	22.0
24	水	和食の日献立 魚沼産こしひかりご飯	アブラカレイの照り焼き 卵の花炒め ほうれん草ののり和え まいたけとカブの味噌汁	牛乳 アブラカレイ おから 油揚げ 焼 きのり 厚揚げ み そ	魚沼産コシヒカリ米 上白 糖 でんぶん サラダ油 三温 糖	しょうが ねぎ にんじん もや し ほうれん草 玉葱 かぶ え のきたけ まいたけ	796	32.3	25.8
25	木	味噌ラーメン	ジャンボ揚げ餃子 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 鶏 肉 わかめ	冷凍ラーメン サラダ油 ご ま 練りごま きょうざの皮 揚げ油 ごま 上白糖 ごま油	干し椎茸 にんにく しょうが にんじん とうもろこし ねぎ もやし たら キャベツ チンゲ ンサイ	822	30.3	31.7
26	金	押し麦ご飯	バター味噌肉じゃが 白菜とじゃこのおひたし りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 み そ ちりめんじゃこ	米 押麦 サラダ油 じゃがい も こんにゃく 三温糖 パ ター ごま油	しょうが 玉葱 にんじん さや いんげん はくさい もやし こ まつな えのきたけ りんご	787	29.3	15.9
29	月	新米ご飯	秋鮭の錦秋あんかけ 小松菜のおひたし けんちん汁	牛乳 秋鮭 豆腐 油 揚げ	米 塩麹 むぎくり 三温糖 でんぶん ごま油 こんにゃ く じゃがいも	えのきたけ なめこ 干し椎茸 にんじん はくさい こまつな 江戸菜 ごぼう だいこん ねぎ	717	34.4	16.0
30	火	鶏ちゃんうどん	さつまいもとちくわの天ぷら ひじきのごま梅酢あえ	牛乳 鶏肉 かまぼ こ 油揚げ 焼き竹 輪	冷凍うどん サラダ油 さつ まいも 小麦粉 揚げ油 上白 糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん 干し椎茸 ねぎ こま つな はくさい カット梅	749	31.4	24.5

※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。

★マークの献立が図書とのコラボ献立となります。

	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
今月平均摂取量	802	15.6	27.7	383	119	3.0	3.7	301	0.48	0.59	37	2.9	5.8
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	140	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5

今月の給食目標
和食の良さを知ろう・感謝の気持ちを持って食事をしよう