



令和2年11月の献立



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	色の食品	緑の食品	栄養量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1人 1日	たんぱ く質	脂質	塩分	
2	月	お弁当(昼食)をお持ちください				給食室配管補修工事				
3	火	文化の日								
4	水	お弁当(昼食)をお持ちください								
5	木	○ 豆とごぼうのドライカレー 秋味のサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆 飲用牛乳(200ml)	精白米 押麦 米サラダ油 薄力粉 さつまいも 上白糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン キャベツ きゅうり トマト加工品	886	13.4	22.6	3.3	
6	金	○ 麦ご飯 けんちん汁 魚の変わりソース キャベツ塩昆布炒め	飲用牛乳(200ml) ホキ 塩昆布 油揚げ 豆腐	精白米 押麦 でん粉 米サラダ油 上白糖 ごま油 板こんにやく	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	776	17.1	24.9	2.8	
9	月	○ ひじきご飯 さつまい いかの香味焼き	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 油揚げ いか 米みそ 豚肉 豆腐 米みそ 芽ひじき	精白米 米サラダ油 つきこんにやく さつまいも 板こんにやく 上白糖	にんじん しょうが にんにく ごぼう いんげん ねぎ	813	20.1	22.1	3.3	
10	火	○ ツナじゃがトースト 豆と野菜のトマトスープ コーンサラダ	まぐろ缶 ピザチーズ 飲用牛乳(200ml) 豚肉 黄大豆 いんげん豆	食パン じゃがいも 上白糖 マヨネーズ 米サラダ油	たまねぎ パセリ にんじん こまつな キャベツ スイートコーン缶 トマト缶 トマト加工品	751	14.5	43.7	3.4	
11	水	○ 練馬キャベツと厚揚げのみそ炒め丼 ウェーブワンタンスープ 果物 ★練馬区産キャベツ使用	豚肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳(200ml) 鶏肉	精白米 押麦 ごま油 上白糖 でん粉 米サラダ油 はるさめ ウェーブワンタン	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ ねぎ みかん	832	15.1	23.8	2.8	
12	木	○ 麦ご飯 ちりめんふりかけ 根菜のごま汁 五目卵焼き	飲用牛乳(200ml) ちりめんじゃこ 糸削り 鶏肉 鶏卵 油あげ 豆腐	精白米 押麦 ごま 上白糖 米サラダ油 練りごま すりごま	しょうが にんじんたまねぎ 干しいたけ こまつな ごぼう にんじん だいこん れんこん ねぎ	800	16.1	30.6	2.1	
13	金	○ 高菜チャーハン 青梗菜とえびの中華スープ 春巻き	飲用牛乳(200ml) むきえび 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 押麦 ごま油 米サラダ油 春巻きの皮 はるさめ でん粉	しょうが たかな漬 にんじんねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ いら チンゲンサイ たけのこ にんにく	797	12.9	32.6	3.4	
16	月	○ ガパオ風ライス 中華風コーンスープ ナムル	鶏肉 黄大豆 飲用牛乳(200ml) 鶏卵	精白米 押麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 じゃがいも ごま油 ごま	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん スイートコーン缶 チンゲンサイ もやし こまつな 赤パプリカ	841	16.1	26.1	3.1	
17	火	○ 麦ご飯 すまし汁 魚の照り焼き 五目きんぴら	飲用牛乳(200ml) 鮭 豚肉 削り節 昆布 なたと	精白米 押麦 でん粉 米サラダ油 つきこんにやく じゃがいも ごま ごま油 上白糖	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん とうがらし こまつな ねぎ だいこん	769	19.0	21.2	2.5	
18	水	○ 五目あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	豚肉 いか むきえび 寒天 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳	蒸し中華めん 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ レモン汁 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	884	15.3	19.5	3.5	
19	木	○ 麦ご飯 味噌汁 豆腐の真砂揚げ 野菜のおかか和え ★食育の日	飲用牛乳(200ml) 豆腐 削り節 じゃこ 鶏肉 鶏卵 糸削り 米みそ 油揚げ	精白米 押麦 でん粉 ごま油 米サラダ油 上白糖	にんじん ねぎ 干しいたけ もやし こまつな はくさい	834	17.3	28.6	3.0	
20	金	○ フレンチトースト ポークシチュー キャベツと海藻のサラダ	調理用牛乳 鶏卵 クリーム 飲用牛乳(200ml) ベーコン 芽ひじき 米みそ 豚肉	食パン 上白糖 バター じゃがいも 薄力粉 ごま油 すりごま 米サラダ油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ こまつな スイートコーン缶 トマト缶 トマト加工品	795	13.9	34.4	3.4	
23	月	勤労感謝の日								
24	火	○ 麦ご飯 いもっこ汁 魚の西京焼き 野菜の辛子ごま和え ★和食の日 : いい日本食	飲用牛乳(200ml) 油揚げ さわらまたはめかじき 米みそ 豚肉 焼き豆腐	精白米 押麦 米サラダ油 上白糖 ごま さといも	こまつな もやし ねぎ にんじん だいこん	778	18.8	25.7	2.9	
25	水	○ ピザトースト 白菜と肉団子のスープ煮 ミルクココアゼリー	ベーコンハム ピザチーズ 豚肉 鶏卵 うずら卵 寒天 調理用牛乳 クリーム 飲用牛乳(200ml)	食パン 米サラダ油 でん粉 ごま油 上白糖	ねぎ しょうが はくさい ピーマン にんじん こまつな たまねぎ トマト加工品 トマト缶	774	17.0	45.8	4.0	
26	木	○ 麦ご飯 味噌汁 肉じゃがコロッケ もやしのおかか和え	飲用牛乳(200ml) 豚肉 糸削り 削り節 油揚げ 米みそ 鶏卵	精白米 押麦 乾燥マッシュポテト しらたき じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖	たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	850	13.1	24.1	3.6	
27	金	○ パエリア ジュリエンヌスープ きのこのキッシュ	むきえび いか 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 鶏卵 調理用牛乳 クリーム ナチュラルチーズ 鶏肉	精白米 押麦 オリーブ油 有塩バター じゃがいも 米サラダ油	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ほんしめじ エリンギ こまつな しょうが セロリー キャベツ	802	17.8	29.5	3.0	
30	月	○ 焼き肉丼 春雨スープ 果物	豚肉 米みそ 飲用牛乳(200ml) 豆腐	押麦 上白糖 ごま ごま油 米サラダ油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん ピーマン もやし たまねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ みかん	814	14.4	23.7	2.5	

※ 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。