



# 令和3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		黄色の食品		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		1334* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	○	家常豆腐丼 春雨スープ 果物(みかん)	飲用牛乳(200ml) 生揚げ 豚肉 米 味噌 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 だん粉 ごま油 はるさめ		しょうが にんにく たまねぎ みかん たけのこ水煮 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ にんじん はくさい ねぎ		877	15.6	30.2	2.7
2 火	○	麦ご飯 味噌汁 肉じゃがコロッケ おかか和え	飲用牛乳(200ml) 鶏卵 米みそ 豚肉 おかか 木綿豆腐 油揚げ 【かつお節】		パン粉 乾燥マッシュポテト 精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 しらたき じゃがいも		たまねぎ にんじん はくさい 緑豆もやし ぶなしめじ ねぎ こまつな トマト加工品		816	14.1	26.4	3.1
3 水		文化の日										
4 木	○	麦ご飯 のっぺい汁 さわらの西京焼き 野菜のごまあえ	飲用牛乳(200ml) 鶏卵 さわら 米みそ 鶏肉 油揚げ【かつお節】		精白米 米粒麦 上白糖 ごま(いり) ごま油 板こんにやく さといも だん粉 米サラダ油		緑豆もやし にんじん キャベツ だいこん 干しいたけ ねぎ		762	18.5	27.5	2.3
5 金	○	和風きのこスパゲッティ フレンチサラダ ★スイートポテト	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 クリーム 鶏卵 ベーコン 刻みのり		スパゲティ(卵なし) 米サラダ油 上白糖 さつまいも 有塩バター		にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ 青ピーマン キャベツ きゅうり		796	13.5	29.8	2.6
8 月	○	キムチと卵のチャーハン 肉団子の中華スープ ビーフンサラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏卵 ハム 木綿豆腐【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま(いり) ビーフン ごま油 上白糖 だん粉		にんにく はくさい(キムチ) 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり しょうが ねぎ たけのこ水煮 チンゲンサイ		783	17.0	32.4	3.4
9 火	○	麦ご飯 さつまい汁 鮭の塩焼き 野菜のおろしあえ	飲用牛乳(200ml) 鶏卵 塩さけ 豚肉 木綿豆腐 米みそ 【かつお節】		精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 さつまいも		緑豆もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ		763	19.9	27.0	3.3
10 水	○	キャロットライスクリームソースがけ れんこんチップサラダ 果物(りんご)	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 粉チーズ 鶏肉 豚肉 むきえび 【鶏ガラ】		精白米 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 上白糖		にんじん にんにく たまねぎ しょうが ホールコーン マッシュルーム ねぎ りんご パセリ れんこん キャベツ きゅうり		805	12.9	33.5	3.0
11 木	○	麦ご飯 味噌汁 豆腐の真砂揚げ 糸けずりのおかか和え	飲用牛乳(200ml) 鶏卵 木綿豆腐 じゃこ 鶏肉 糸削り 油揚げ カットわかめ 【かつお節】		精白米 米粒麦 だん粉 じゃがいも 米サラダ油 上白糖 ごま油		にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな 緑豆もやし たまねぎ		788	18.4	29.5	2.6
12 金	○	ナン キーマカレー 荳わかめサラダ カルピスゼリー	飲用牛乳(200ml) 粉チーズ ベーコン 豚肉 黄だいず ソフトくわかめ 粉寒天【鶏ガラ】		ナン 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ごま(いり) 上白糖 米サラダ油 ごま油 カルピス		にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ねぎ 緑豆もやし みかん缶 トマト缶 トマト加工品		811	15.8	39.4	3.7
15 月	○	ひじきご飯 すまし汁 豆あじのから揚げ からしあえ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 豆あじ 芽ひじき 油揚げ【削り節 昆布】		精白米 もち米 米サラダ油 花麩 つきこんにやく 上白糖 だん粉 米サラダ油 ごま油 ごま(いり)		にんじん しょうが 干しいたけ ねぎ はくさい 緑豆もやし こまつな だいこん		758	17.0	32.1	3.2
16 火	○	丸パン 手作りりんごジャム 野菜スープ パンネのミートソースグラタン	飲用牛乳(200ml) ピザチーズ ベーコン 豚肉 黄だいず【鶏ガラ】		丸パン ベンネマカロニ 上白糖 薄力粉 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 しょうが トマト加工品 パセリ レモン果汁 ねぎ トマト缶 にんじん キャベツ りんご		783	16.0	35.7	3.5
17 水	○	練馬キャベツと豚肉のみそ炒め丼 たまごスープ 杏仁プリン ◎練馬区一斉献立の日・地場産物：キャベツ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 米みそ 木綿豆腐 鶏卵 カットわかめ 調理用牛乳 粉寒天【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 ごま油 上白糖 ごま(いり) 米サラダ油		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ ねぎ みかん缶		800	16.7	27.2	3.0
18 木	○	麦ご飯 ちくわぶ汁 揚げ魚のもみじおろしがけ ごま酢和え	飲用牛乳(200ml) さけ 鶏肉【かつお節】		精白米 米粒麦 米サラダ油 だん粉 薄力粉 上白糖 ごま油 ごま(いり) 竹輪ふ		だいこん にんじん 緑豆もやし こまつな ごぼう えのきたけ ねぎ		760	18.8	21.9	2.3
19 金	○	ガパオ風ライス えびと玉ねぎのスープ 春雨サラダ ●食育の日：タイ料理	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 豚肉 黄だいず むきえび【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 だん粉 普通はるさめ ごま油		にんにく たまねぎ 青ピーマン にんじん 緑豆もやし きゅうり しょうが ねぎ セロリー チンゲンサイ 赤パプリカ		832	16.3	27.0	3.2
22 月	○	五目うま煮丼 にらたまスープ 華風甘酢	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏卵 むきえび いか 木綿豆腐【鶏ガラ】		精白米 米粒麦ごま油 上白糖 だん粉 米サラダ油		しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 にんにく はくさい 緑豆もやし ねぎ にら だいこん にんじん きゅうり		756	18.0	23.1	2.9
23 火		勤労感謝の日										
24 水	○	麦ご飯 秋のすまし汁 魚の味噌だれ 野菜のうま煮 ★和食の日：いい日本食	飲用牛乳(200ml) まさば 鶏肉 米みそ 豚肉 かまぼこ(もみじ) 木綿豆腐【削り節 こんぶ】		精白米 米粒麦 だん粉 上白糖 米サラダ油 板こんにやく		れんこん にんじん だいこん 干しいたけ こまつな ねぎ		762	19.7	30.9	2.4
25 木	○	♪みそラーメン もちもちポテト かぶときゅうりの漬物	飲用牛乳(200ml) 豚肉 米みそ 鶏卵 米みそ うずら卵【鶏ガラ・豚骨】		蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま(ねり) じゃがいも だん粉 ごま(いり)		にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし ホールコーン セロリー ねぎ かぶ きゅうり		794	15.4	33.6	3.9
26 金	○	チキンライス ジュリエンスープ きのこのキッシュ 1年郊外学習:弁当持参	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ナチュラルチーズ 鶏卵 鶏肉 豚肉 ベーコン【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも		マッシュルーム たまねぎ 青ピーマン スイートコーン トマト加工品 にんじん ほんしめじ エリンギ しょうが にんにく キャベツ セロリー ねぎ		806	16.3	31.9	3.6
29 月	○	中華風煮じゃこご飯 五目スープ いかのカレー揚げ 切干し大根のナムル	飲用牛乳(200ml) ちりめんじゃこ いか 鶏肉 生揚げ【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 ごま油 ごま(いり) 米サラダ油 だん粉 上白糖		万能ねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん きゅうり ねぎ にんにく ねぎ たけのこ水煮 たまねぎ チンゲンサイ		801	18.8	28.8	3.2
30 火	○	フレンチトースト 秋の味覚シチュー わかめサラダ	飲用牛乳(200ml) クリーム 調理用牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 カットわかめ【鶏ガラ】		食パン 上白糖 有塩バター 米サラダ油 さつまいも 薄力粉		たまねぎ にんじん エリンギ スイートコーン しょうが ねぎ きゅうり キャベツ ほんしめじ		810	13.8	38.4	3.0

※食材料購入や感染状況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 20回

【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

★7月に行われた着席王決定戦キャンペーンにおいて、優秀な成績を修めたクラスのクエストです



11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	793	16.6	30.4	3.0	405	116	3.1	282	0.36	0.53	19	7.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上