



令和4年11月の献立



豊五中学校

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
1	火	魚のかば焼き丼 すまし汁 野菜のじゃこ梅和え	飲用牛乳 さんま 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 【昆布 かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 上白糖 豆麩 ごま油	こまつな ねぎ キャベツ 緑豆もやし きゅうり 梅干し	827	16.3	35.2	3.2				
2	水	鮭とほうれん草の クリームスパゲティー わかめサラダ 果物(りんご)	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム ベーコン 鮭 わかめ	スパゲティー 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 上白糖	しょうが 根深ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり にんじん キャベツ りんご	754	17.4	33.5	2.7				
3	水	文化の日											
4	金	麦ご飯 みそ汁(八丁みそいり) 和風ハンバーグ・きのこソース おかか和え	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 八丁みそ 米みそ 豆腐 おかか 油揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉	たまねぎ 根深ねぎ しめじ しょうが はくさい 緑豆もやし だいこん にんじん えのき	745	18.8	32.0	2.3				
7	月	豚バラ高菜ごはん 芋煮 からしあえ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま 板こんにやく さといも ごま油	しょうが たかな漬 にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし	759	15.4	30.9	3.2				
8	火	麦ご飯 けんちん汁 いかの唐揚げネギソース 塩もみ ●いい歯の日	飲用牛乳 いか 生揚げ 【昆布 かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油 板こんにやく ごま	根深ねぎ しょうが にんにく きゅうり ごぼう れんこん だいこん キャベツ にんじん	712	17.0	26.3	2.4				
9	水	練馬区産キャベツのホイコーロー丼 ウェーブワンタンスープ 果物 ●練馬区一斉献立：練馬区産キャベツ使用	飲用牛乳 豚肉 米みそ 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 ウェーブワンタン	しょうが にんにく にんじん キャベツ 青ピーマン たけのこ水煮 根深ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ みかん	755	14.6	23.5	1.8				
10	木	フレンチトースト 秋の味覚シチュー フレンチサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 鶏卵 ベーコン 鶏肉 【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 しめじ れんこん しょうが 根深ねぎ キャベツ きゅうり	778	13.7	38.9	2.9				
11	金	麦ご飯 秋野菜のみそ汁 魚のもみじおろしがけ 野菜ののり和え	飲用牛乳 さば 刻みのり 豚肉 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	だいこん にんじん こまつな はくさい 緑豆もやし しめじ えのきたけ 根深ねぎ	731	18.0	29.2	2.6				
14	月	きのこチキンのカレーライス こんにやくサラダ	飲用牛乳 鶏肉 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 板こんにやく 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ えのきたけ スイートコーン トマト加工品 りんご 緑豆もやし きゅうり	781	12.8	26.2	3.0				
15	火	麦ご飯 ちりめんじゃこふりかけ 三州煮 ごま酢和え	飲用牛乳 生揚げ 八丁みそ 米みそ 豚肉 ちりめんじゃこ 糸削り 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま つきこんにやく じゃがいも ごま油	しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん 緑豆もやし にんじん こまつな 唐辛子	761	17.3	27.7	2.2				
16	水	丸パン ベーコンとたまごスープ ビーンズコロケ 粒マスタードサラダ	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 だいず 鶏卵 【鶏ガラ】	丸パン 米サラダ油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 上白糖	たまねぎ にんじん にんじん スイートコーン キャベツ トマト加工品	793	15.8	35.8	4.2				
17	木	麦ご飯 みそ汁(仙台みそいり) 鱈の香味焼き ごぼうとれんこんのピリ辛炒め	飲用牛乳 さわら 仙台みそ 米みそ 焼き竹輪 油揚げ わかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 ごま 米サラダ油 つきこんにやく 上白糖 ごま	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん ごぼう れんこん キャベツ 唐辛子	736	19.6	27.0	3.1				
18	金	タコライス もずくスープ サーターアングギー ●19日食育の日：郷土料理(沖縄県)	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 鶏卵 だいず 豆腐 おきなわもずく 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 薄力粉 黒砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶詰 トマト加工品 えのきたけ 緑豆もやし 根深ねぎ	838	14.9	26.0	2.4				
21	月	豚肉のコチュジャン丼 たまごスープ カルピスゼリー	飲用牛乳 豚肉 米みそ ティメンジャン 木綿豆腐 鶏卵 寒天 【鶏ガラ】	カルピス 精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま ごま油	にんにく しょうが ごぼう にんじん キャベツ 緑豆もやし たら たまねぎ チンゲンサイ みかん缶	774	15.5	27.2	2.9				
22	火	麦ご飯 のっぺい汁 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のごまあえ	飲用牛乳 鮭 米みそ 鶏肉 【かつお節】	精白米 米粒麦 マヨネーズ 上白糖 ごま 米サラダ油 板こんにやく さといも でん粉	しょうが 緑豆もやし にんじん だいこん 干し椎茸 根深ねぎ はくさい	739	18.6	28.5	2.9				
23	水	秋分の日											
24	木	麦ご飯 みそ汁(西京みそいり) 豆腐の真砂揚げ 三色あえ ●和食の日	飲用牛乳 木綿豆腐 鶏肉 しらす 鶏卵 油揚げ 米みそ わかめ 西京みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 車糖 ごま油	にんじん 根深ねぎ 干し椎茸 緑豆もやし こまつな だいこん 根深ねぎ	774	17.4	29.9	2.9				
25	金	チキンライス 千切り野菜のスープ ベーコンとほうれん草のオムレツ	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖	にんにく マッシュルーム水煮 根深ねぎ たまねぎ 青ピーマン スイートコーン にんじん ほうれん草 しょうが セロリー キャベツ トマト加工品	741	16.2	33.9	3.6				
28	月	ごまご飯 豆腐の五目炒め 春雨サラダ	飲用牛乳 豚肉 えび いか 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま 米サラダ油 上白糖 でん粉 普通はるさめ ごま油	にんにく しょうが たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 はくさい 根深ねぎ 緑豆もやし きゅうり	757	18.7	25.7	2.9				
29	火	他人丼 秋のすまし汁 きゅうりとかぶのピリ辛漬け	飲用牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏卵 鮭 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 つきこんにやく 上白糖 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん 根深ねぎ 干し椎茸 グリーンピース きゅうり かぶ だいこん はくさい 唐辛子	743	18.0	25.1	3.5				
30	水	野菜たっぷり豆乳タンメン ポテトのたご焼き風	飲用牛乳 豚肉 うずら卵 豆乳 ベーコン 鶏卵 あおりの 【鶏ガラ】	むし中華めん ごま油 薄力粉 米サラダ油 じゃがいも でん粉	しょうが にんじん たけのこ水煮 しめじ 根深ねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ 緑豆もやし 根深ねぎ トマト加工品	836	14.7	33.6	3.6				

※ 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。 ※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

★今月は、さまざまなみそを使った料理が登場します。みそは、大豆とこうじと塩を原料として作る日本の伝統的な食品です。こうじの種類で米みそ、麦みそ、豆みその三種類にわけられます。

・仙台みそ(米みそ)：米こうじで作られる辛口の赤みそ ・西京みそ(米みそ)：米こうじで作られる甘みのある白みそ 八丁みそ(豆みそ)：豆と塩のみが原料の辛口の赤みそ

★7日 芋煮：秋から冬にかけて収穫されるさといもと牛肉(豚肉)、こんにやく、ねぎなどで作られた山形県の郷土料理。地域や家庭によって具や味付けが異なる。

★15日 三州煮：八丁みそを使用した料理。

★30日 ポテトのたご焼き風 蒸してつぶしたじゃがいもにベーコン、ねぎ、紅しょうが、青のりなどを加えて、混ぜて、丸く成形し、油で揚げたもの。上から、ソースをかけてたご焼きのようになっています。

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	767	16.5	29.9	2.9	372	113	3.1	266	0.34	0.51	18	6.8

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載し