



令和5年度

# 11月の献立



豊玉中学校

実施日	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	水	魚と高野豆腐のそぼろ丼 かきたま汁 もやしの酢みそ和え	飲用牛乳 鶏肉 メルルーサ 豆腐 凍り豆腐 カットわかめ 鶏卵 米みそ 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 しらたき でん粉	しょうが にんじん たけのご水煮 干し椎茸 根深ねぎ たまねぎ こまつな 緑豆もやし	751	20.4	26.8	3.1					
2	木	麦ご飯 みそ汁 和風ハンバーグきのこあんかけ おかか和え	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 おかか 油揚げ 米みそ カットわかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 じゃがいも 上白糖	たまねぎ しめじ えのき しょうが はくさい 緑豆もやし にんじん 根深ねぎ	743	17.8	29.4	2.7					
3	金	文化の日												
6	月	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 米みそ 豆腐【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 普通はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのご水煮 根深ねぎ 干し椎茸 にら 緑豆もやし きゅうり	747	16.3	28.1	3.2					
7	火	麦ご飯 仙台赤みそ汁 鮭の照り焼き ごぼうとれんこんのピリ辛炒め	飲用牛乳 鮭 焼き竹輪 米みそ 仙台みそ 油揚げ カットわかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 つきこんにゃく	しょうが にんじん ごぼう れんこん キャベツ 根深ねぎ	709	21.2	21.7	3.4					
8	水	パンプキンパン 豆乳コーンスープ キャベツたっぷりメンチカツ ゆでキャベツ●練馬区一斉献立：練馬区産キャベツ使用	飲用牛乳 クリーム 豚肉 鶏卵 ベーコン 豆乳【鶏ガラ】	パンプキンパン 押麦 パン粉 薄力粉 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 パセリ きゅうり	731	16.5	39.0	3.6					
9	木	ガパオライス ビーフンスープ 大根ナムル	飲用牛乳 鶏肉 黄だいず 鶏肉 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ビーフン ごま油	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤パプリカ しょうが チンゲンサイ 根深ねぎ だいこん きゅうり	769	16.2	24.8	2.4					
10	金	衣笠丼 秋のすまし汁 黒糖豆乳ゼリー	飲用牛乳 油揚げ 鶏卵 粉寒天 鶏肉 豆乳【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 黒砂糖 米サラダ油	にんじん 干し椎茸 たまねぎ 根深ねぎ 葉ねぎ だいこん エリンギ しめじ	762	17.3	28.7	2.5					
13	月	豚キムチ丼 茎わかめスープ 果物	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 ソフトくわかめ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 でん粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん はくさい 緑豆もやし にら しょうが 根深ねぎ だいこん にんじん みかん	715	15.8	24.5	3.4					
14	火	麦ご飯 大豆の甘辛揚げ 厚揚げの野菜あん からしあえ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 黄だいず 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉 じゃがいも	しょうが 干し椎茸 にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ 緑豆もやし こまつな たけのご水煮	791	16.4	31.4	1.8					
15	水	みそラーメン 大学芋	飲用牛乳 豚肉 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 さつまいも 水あめ 上白糖 黒ごま	にんにく しょうが にんじん セロリー 緑豆もやし キャベツ ホール缶 根深ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	782	14.0	30.5	3.3					
16	木	麦ご飯 のっぺい汁 さばのカレー焼き 野菜のりあえ	飲用牛乳 さば 鶏肉 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま 米サラダ油 こんにゃく さといも でん粉	にんにく しょうが 緑豆もやし 小松菜 だいこん 干し椎茸 根深ねぎ はくさい にんじん	717	18.4	29.9	2.7					
17	金	鶏飯 とり天 白菜のとろとろ汁 ●19日食育の日：郷土料理（大分県）	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐 のり【かつお節】	精白米 上白糖 米サラダ油 薄力粉 でん粉	ごぼう にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく はくさい 根深ねぎ たけのご水煮 しめじ	718	19.4	30.2	2.4					
20	月	鮭チャーハン たまごスープ じゃがいもの中華炒め	飲用牛乳 鮭 豚肉 豚肉 豆腐 鶏卵【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 上白糖 でん粉	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 根深ねぎ チンゲンサイ しょうが	716	17.6	27.7	2.4					
21	火	麦ご飯 大根おろし汁 銀さわらのみそマヨネーズ焼き キャベツの和え物	飲用牛乳 銀さわら 糸削り 鶏肉 豆腐 米みそ【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 でん粉 マヨネーズ	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな しめじ だいこん 根深ねぎ	745	18.1	32.7	2.8					
22	水	ビスキュイパン カレーシチュー ピクルス風	飲用牛乳 調理用牛乳 チーズ 鶏卵 豚肉【鶏ガラ 豚骨】	丸パン 有塩バター 上白糖 薄力粉 じゃがいも 米サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり りんご	720	14.4	40.6	3.5					
23	木	勤労感謝の日												
24	金	麦ご飯 西京みそのみそ汁 肉じゃがコロッケ 三色和え ○1年生郊外学習	飲用牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ 米みそ カットわかめ 西京みそ【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 しらたき じゃがいも 乾燥マッシュポテト パン粉	たまねぎ にんじん 緑豆もやし だいこん 根深ねぎ こまつな	810	13.5	25.4	3.4					
27	月	麦ご飯 ちりめんふりかけ 三州煮 ごま酢和え	飲用牛乳 生揚げ 八丁みそ 米みそ 豚肉 じゃこ 糸削り【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも 炒りごま 米サラダ油	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 こまつな	763	18.2	26.9	2.4					
28	火	チキンライス 野菜スープ オムレツ ○2年生郊外学習	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖	にんにく マッシュポテト 水あめ たまねぎ 青ピーマン コーン缶 にんじん ほうれんそう しょうが 根深ねぎ セロリー キャベツ パセリ	741	16.2	33.9	3.4					
29	水	麦ご飯 沢煮椀 魚のにんにくみそ焼き 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	飲用牛乳 油揚げ ます 米みそ 鶏肉【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 でん粉 じゃがいも 上白糖 ごま油 米サラダ油	ごぼう にんじん だいこん きょうな 根深ねぎ しょうが にんにく	717	18.4	25.1	2.6					
30	木	五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルトあえ	飲用牛乳 ヨーグルト かまぼこ うずら卵 豚肉【鶏ガラ】	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 干し椎茸 たけのご水煮 にんじん たまねぎ はくさい 緑豆もやし 根深ねぎ チンゲンサイ バイン缶 黄桃缶 みかん缶	769	16.5	29.0	3.2					

※ 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、さまざまなお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

★27日 三州煮：八丁みそを使用した料理。

