

# 11月 献立表

平成 28 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	火	○	コーンチーズトースト ポークビーンズ くだもの	豚肉 大豆 ひよこまめ ピザチーズ ちりめんじゃこ (豚骨)	食パン ジャがいも 小麦粉 マヨネーズ 油 バター	にんじん とうもろこし 玉葱 セロリー にんにく マッシュルーム 缶 くだもの	805	33.9
2	水	○	はいがごはん 鮭のチャンチャン焼き さつまい	鮭切り身 米みそ 鶏肉 麦みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ さつまいも こんにやく バター	にんじん 葉ねぎ 玉葱 もやし キャベツ ごぼう 大根 しょうが	833	36.0
4	金	○	舞茸の炊き込みご飯 豚肉と生揚げの煮物 くだもの	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 いんげん豆 生揚げ	こめ おおむぎ ジャがいも 砂糖 こんにやく 油	にんじん 切りみつば ごぼう さやいんげん まいたけ 玉葱 しょうが 干し椎茸 くだもの	824	29.8
7	月	○	はいがごはん 豆腐のチリソース 焼きシシャモの南蛮漬	豚肉 木綿豆腐 ししゃも	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 油	たけのこ 玉葱 にんにく しょうが ねぎ	829	38.1
8	火	○	揚げパン ガーリックフランスパン カレーシチュー くだもの	きな粉 豚肉 生クリーム (豚骨)	コッペパン 砂糖 小麦粉 ソフトフランスパン ジャがいも 中ざら糖 バター 油	にんじん パセリ にんにく 玉葱 くだもの	823	24.9
9	水	○	ピラフ きのこグラタン ABCスープ	鶏肉 いんげん豆 ベーコン 調理用乳 生クリーム ピザチーズ (とりがら)	こめ さつまいも ABCマカロニ 油 バター	にんじん とうもろこし マッシュルーム 缶 ねぎ グリーンピース まいたけ セロリー キャベツ 玉葱	824	26.4
10	木	○	はいがごはん 青魚のさんが焼き 野菜のごま和え 冬野菜の豚汁	むろあじミンチとびうおミンチ 米みそ たまご 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 すりごま 油	こねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく はくさい もやし れんこん 大根 かぶ ねぎ	801	38.3
11	金	○	中華丼 アンニン豆腐	豚肉 かまぼこ 粉寒天 調理用乳 (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ 玉葱 はくさい りんご パイン缶 もも缶	809	22.2
17	木	○	タンタンつけ麺 キャラメルポテト	豚ひき肉 (とりがら・豚骨)	むし中華めん さつまいも 砂糖 すりごま 練りゴマ 油 ごま油 バター アーモンド	にんじん ねぎ もやし 玉葱 にんにく しょうが	817	24.9
18	金	○	かき揚げ丼 冬野菜のみそ汁	いか 帆立貝柱 たまご 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖 油	にんじん 小松菜 玉葱 ねぎ 大根 れんこん かぶ	824	27.7
21	月	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の含め煮のっぺい汁	まさば切身 米みそ 油揚げ 豚肉 (だし昆布・削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 さといも こんにやく 竹輪ふ 油	にんじん しょうが 切り干しだいこん 大根 ねぎ	820	33.7
22	火	○	はいがごはん キャベツのみそ汁 キャベツ入りメンチカツ 茹でキャベツ	豚ひき肉 たまご 油揚げ 米みそ 調理用乳 (削り節)	はいが米 おおむぎ パン粉 小麦粉 砂糖 油	玉葱 キャベツ(練馬の野菜)	830	30.7
練馬区の地場野菜キャベツを使った献立です。区内の畑で作られたものを小中学校に無償で配られます。定期考査のため22日の実施になります。								
24	木	○	鳥ごぼうご飯 かきたま汁 スイートポテト	油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご もみのり 調理用乳 生クリーム (削り節)	こめ もち米 おおむぎ こんにやく でん粉 さつまいも 砂糖 油 ごま油 バター	にんじん ほうれんそう ごぼう 干し椎茸 ねぎ	803	24.1
25	金	○	ジャムサンド ピロシキ ボルシチ フレンチドレッシングサラダ	たまご 豚ひき肉 鶏肉 いんげん豆 調理用乳 (とりがら)	セサミ食パン 小麦粉 砂糖 春雨 小麦粉 ジャがいも 中ざら糖 バター 油	にんじん トマト あんずジャム 干し椎茸 玉葱 キャベツ ビート しょうが にんにく きゅうり	819	30.8
28	月	○	はいがごはん 厚焼きたまご 根野菜の揚げ煮 沢煮椀	豚ひき肉 たまご 大豆 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 さつまいも でん粉 油 いりごま	にんじん かぼちゃ ごぼう 切りみつば 玉葱 干し椎茸 れんこん たけのこ	831	28.8
29	火	○	冬野菜のカレーライス もやしサラダ	豚肉 生クリーム (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター ごま油	にんじん しょうが にんにく ごぼう れんこん 玉葱 大根 セロリー りんご キャベツ もやし とうもろこし	819	21.2
30	水	○	ポテトサラダコッペパン 洋風すいとん りんごゼリーポンチ	ベーコン 豚肉 調理用乳 ゼラチン 粉寒天 乳酸飲料 (とりがら)	コッペパン ジャがいも 小麦粉 砂糖 水あめ マヨネーズ 油	にんじん こまつな 玉葱 はくさい マッシュルーム 缶 りんごジュース	820	22.4

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	819	29.2	23.9	408	3.1	307	0.56	0.62	48	7.5	3.5
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

## 献立から

17日・24日

これから美味しくなる、さつまいもを使ったデザートです。  
キャラメルポテト(17日)、スイートポテト(24日)作ります。

25日(金)

豊二中は「世界友達プロジェクト」の「ロシア連邦」を担当します。  
ロシアの料理「焼きピロシキ」を手作りします。「ボルシチ」には、  
生の「ビート(ビーツ)」を使って色を付ける予定です。