

# 11月献立表

石神井東中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量				給食実施		
日	曜	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年
				1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1	水	○	★ひじきご飯 ★魚のパン粉焼き ★うすくず汁	鶏肉 油揚げ 大豆 ★白身魚 豆腐 ★蒸しわかめ	ひじき ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん パセリ ごまつな	★グリーンピース えのきたけ ★乾しいたけ だいこん	米 こんにゃく 三温糖 パン粉 でん粉	サラダ油 オリーブ油 バター	656	20.5	24.7	3.1	☺	☺	☺
2	木	○	麦ご飯 ★まさご揚げ 白菜胡麻和え じゃが芋とわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 ★鶏卵 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) ひじき ★しらす干し カットわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい 根深ねぎ	米 麦 薄力粉 でん粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	765	15.0	28.9	3.4	☺	☺	☺
6	月	○	カレーライス 和風サラダ 果物(りんご)	豚肉	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー もやし キャベツ きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも 上白糖 薄力粉 ざらめ糖	サラダ油 バター ごま	844	14.3	30.6	3.3	☺	☺	☺
7	火	○	麦ご飯 ★ししゃもの磯辺揚げ 五目きんぴら みそ汁(白菜)	★鶏卵 ベーコン 油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) ★ししゃも あおのり	にんじん ごまつな	ごぼう れんこん はくさい	米 麦 薄力粉 こんにゃく 三温糖	サラダ油 ごま油	692	14.7	33.0	3.1	☺	☺	☺
8	水	○	ご飯 ホイコーロー ★中華卵スープ 果物(みかん)	みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ キャベツ みかん	米 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	756	15.6	25.4	2.6	☺	☺	☺
9	木	○	★野菜たっぷり豆乳タンメン 大学芋	豚肉 ★えび ★なると ★うずら卵 豆乳	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しめじ はくさい もやし	蒸し中華めん さつまいも 上白糖 水あめ	ごま油 サラダ油 ごま	817	14.7	28.8	3.3	☺	☺	☺
10	金	○	★わかめしらすご飯 ★ふくさ卵 ★具だくさんのみそ汁	★鶏卵 生揚げ みそ	★しらす干し わかめご飯の素 ★飲用牛乳 (200ml)	ごまつな にんじん	★乾しいたけ たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	681	18.4	26.0	3.3	☺	☺	☺
13	月	○	ごぼうと鶏ひき肉のご飯 ★きのこのキッシュ ★豆腐と小松菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 ★鶏卵 ★削り節 みそ 豆腐	★飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 生クリーム チーズ こんぶ カットわかめ	にんじん ほうれんそう ごまつな	ごぼう たまねぎ しめじ エリンギ	米 じゃがいも	サラダ油 バター	765	17.9	31.5	3.2	☺	☺	☺
14	火	○	★秋の山路ご飯 ★魚のゆうあん焼き ★吉野汁	鶏肉 ★さわら ★なると 油揚げ	こんぶ ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	しめじ ★乾しいたけ ゆず だいこん えのきたけ 根深ねぎ	もち米 米 でん粉	むき栗 サラダ油 ぎんなん	649	19.8	27.6	2.8	☺	☺	☺
15	水	○	ぶどうパン ポトフ セサミサラダ	豚肉 ウインナー 手亡豆	★飲用牛乳 (200ml) チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	ぶどうパン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま	680	16.6	38.6	3.4	☺	☺	☺
16	木	○	★あぶたま丼 ★のっぺい汁	油揚げ ★焼き竹輪 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	たまねぎ ★乾しいたけ ★グリーンピース だいこん	米 麦 三温糖 ★さといも こんにゃく 竹輪ふ	サラダ油	724	15.5	25.9	3.3	☺	☺	☺
17	金	○	★ピラフ ★白身魚の洋風スープ	鶏肉 ウインナー ★白身魚	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん 赤パブリカ パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン ★グリーンピース にんにく セロリー	米 麦 でん粉 薄力粉 じゃがいも	バター サラダ油	701	15.1	30.3	2.8	☺	☺	☺
20	月	○	★じゃこご飯 ★芋煮(山形県) ★辛子和え	豚肉 油揚げ	★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳 (200ml)	にんじん わけぎ ごまつな	根深ねぎ だいこん まいたけ キャベツ	米 ★さといも こんにゃく 上白糖	サラダ油	691	17.7	23.7	1.9	☺	☺	☺
21	火	○	小松菜のクリームスパゲティ ★スイートポテト	鶏肉 ベーコン ★鶏卵	調理用牛乳 クリーム(乳脂肪) ★飲用牛乳 (200ml)	ごまつな	たまねぎ しめじ	スパゲティ 薄力粉 さつまいも 上白糖	オリーブ油 サラダ油 バター	935	12.6	40.9	1.9	☺	☺	☺
22	水	○	ご飯 ★さばの柚子みそ焼き ★野菜のおかか和え ★すずしろ汁	★さば みそ ★削り節 豚肉 豆腐	★飲用牛乳 (200ml) まこんぶ(素干し)	ごまつな にんじん みずかけな	ゆず もやし だいこん	米 上白糖 でん粉	ごま サラダ油	741	19.9	31.3	3.1	☺	☺	☺
24	金	○	キムチチャーハン ジャンボシュウマイ ★チンゲンサイと卵のスープ	豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ たまねぎ しょうが 根深ねぎ セロリー にんにく だいこん	米 しゅうまいの皮 でん粉	米ぬか油 ごま ごま油	794	17.6	32.2	3.0	☺	☺	☺
27	月	○	こぎつねご飯 ★焼きホッケ ★なめこ汁	豚肉 油揚げ ★ほっけ 豆腐 みそ	★飲用牛乳 (200ml) わかめ	にんじん ごまつな	なめこ	米 三温糖	サラダ油	669	20.1	28.7	3.7	☺	☺	☺
28	火	○	ご飯 ★手作り ふりかけ ★厚あげと豚肉の味噌炒め ★けんちん汁	★粉かつお 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳 (200ml) こんぶ	ピーマン にんじん ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ ★乾しいたけ ごぼう だいこん	米 上白糖 でん粉 こんにゃく	ごま サラダ油	834	19.5	31.0	3.8	☺	☺	☺
29	水	○	揚げパン ★ワンタンスープ 果物(みかん)	きな粉 鶏肉 ★うずら卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい もやし 根深ねぎ みかん	ミルクパン 上白糖 ウェーブワンタン	サラダ油 ごま油	739	15.5	37.8	3.0	☺	☺	☺
30	木	○	ふきよせご飯 ★たらのもみじ焼き ★むらくも汁	鶏肉 油揚げ ★白身魚 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ほうれんそう	しめじ だいこん えのきたけ	米 三温糖 さつまいも でん粉	サラダ油 ★マヨネーズ	741	17.3	35.3	2.9	☺	☺	☺

※ 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

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	744	16.8	30.8	3.0	390	110	3.0	251	0.34	0.53	17	5.9