

# 11月のこんだて



## 大泉中学校

日	月	火	水	木	金	土	
					11/1	11/2	
					カレーライス		
					牛乳		
					コールスローサラダ		
		※【2年生】26日(火)27日(水)職場体験のため 給食はありません。					
		※【10組】8日(金)八校合同文化発表会 29日(金)校外学習のため 給食はありません。					

11/3	11/4 振替休日	11/5	11/6	11/7	11/8 ★	11/9
文化の日					<10組八校合同文化発表会>	
		スパゲティミートビーンズソース	ホイコーロー丼	えびクリームライス	大豆入りひじきごはん	
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
		かぼちゃのツナサラダ	粟米湯(スーミータン)	カントリーサラダ	あんかけ玉子焼き	
				ぶどうゼリー	野菜のごま汁	

11/10	11/11	11/12	11/13 ★	11/14 ★	11/15 ★	11/16
			<定期考査>	<定期考査>	<定期考査>	
	ルーロー飯	ごはん	あんかけチャーハン	あしたばパン	ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	白菜漬けゆず風味	アジの辛子風味フライ	スタミナサラダ	手作りりんごジャム	マーボー大根	
	もずくスープ	キャベツとわかめのおひたし		きのこのキッシュ	むらくも汁	
		なめこ汁		ミネストローネ (シェルマカロニ)		

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
		<小中連携献立 大泉中>				勤労感謝の日
	ごはん	きびごはん	ごはん	親子丼	肉野菜あんかけ焼きそば	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	家常豆腐(炒め)	魚のマリアナソース	豆腐の肉味噌焼き	おひたし	エビシューマイ(生)	
	春雨サラダ	キャベツのあっさり和え	すいとん汁	五目呉汁	ゆで野菜	
		塩豚汁	みかん			

11/24	11/25	11/26 ★	11/27 ★	11/28	11/29 ★	11/30
		<2年生職場体験>	<2年生職場体験>		<10組校外学習>	
	きなこ揚げパン	鶏五目ごはん	麻婆豆腐丼	小松菜のガーリックライス	ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	すりおろしドレッシングサラダ	擬製豆腐	中華風コーンスープ	ススキのから揚げレモンソース	豚ばら大根の肉味噌炒め	
	青大豆のポタージュスープ	いもたき汁	ナタデココボンチ(カップ)	手亡豆とほうれん草の卵スープ	大豆と小魚(かえりじゃこ)の揚げ煮	
						※都合により献立 内容を変更する 場合があります。

実施日	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml)		精白米 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖		しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン缶詰			792	11.9	30.6	3.2
5 火	スパゲティミートビーンズソース 牛乳 かぼちゃのツナサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ピザチーズ 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) ツナ		スパゲティ半分 (卵なし) 米サラダ油 上白糖		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり 日本かぼちゃ			811	16.7	40.1	2.7
6 水	ホイコーロー丼 牛乳 粟米湯(スーミータン)	豚肩肉 白みそ 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 鶏卵		精白米 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま ごま油		にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 根深ねぎ コーン缶 ごまつな			753	15.8	26.7	3.0
7 木	えびクリームライス 牛乳 カントリーサラダ ぶどうゼリー	むきえび L 調理用牛乳 飲用牛乳 (200ml) アガー		精白米 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 三温糖 上白糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 パセリ きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁 ぶどうジュース			704	14.1	27.1	2.6
8 金	【八校合同文化発表会】 大豆入りひじきごはん 牛乳 あんかけ玉子焼き 野菜のごま汁	芽ひじき 油揚げ 黄だいず 鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 冷蔵液卵(殺菌) 木綿豆腐 白みそ 赤みそ		精白米 米サラダ油 つきごんにゃく 三温糖 上白糖 でん粉 じゃがいも ごま		にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが だいこん キャベツ 根深ねぎ ごまつな			753	19.8	35.7	3.4
11 月	ルーロー飯 牛乳 白菜漬けゆず風味 もずくスープ	豚肩肉 凍り豆腐 うすら卵水煮 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 木綿豆腐 おきなわもずく		精白米 米サラダ油 薄力粉 ごんにゃく 三温糖 でん粉		にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいこん ゆず にんじん だいこん えのきだけ 根深ねぎ ごまつな			850	16.5	36.1	3.4
12 火	ごはん 牛乳 アジの辛子風味フライ キャベツとわかめのおひたし なめこ汁	飲用牛乳 (200ml) あじ 鶏卵 あおのり カットわかめ 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ		精白米 米サラダ油 薄力粉 でん粉 パン粉		にんにく キャベツ にんじん なめこ 根深ねぎ ごまつな			737	18.1	32.0	2.5
13 水	【定期考査】 あんかけチャーハン 牛乳 スタミナサラダ	冷蔵液卵(殺菌) 豚肩肉 なると うすら卵水煮 飲用牛乳 (200ml)		精白米 ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごんにゃく ごま		しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのご水煮 干しいたけ はくさい チンゲンサイ 根深ねぎ ブロッコリー キャベツ			735	16.5	31.7	3.5
14 木	【定期考査】 あしたばパン 牛乳 手作りりんごジャム きのこのキッシュ ミネストローネ (シェルマカロニ)	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏卵 豆乳 生クリーム 脱脂粉乳 パルメザンチーズ ベーコン 鶏もも肉 いんげんまめ		あしたばパン 上白糖 でん粉 (コーンスターチ) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター シェルマカロニ (卵なし)		りんご缶 りんごジュース たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ ほうれんそう にんにく セロリー トマト缶 パセリ			786	16.9	35.8	3.9
15 金	【定期考査】 ごはん 牛乳 マーボー大根 むらこも汁	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 黄だいず 赤みそ 鶏もも肉 鶏卵 木綿豆腐		精白米 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油		しょうが にんにく 乾しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ いら だいこん 干しいたけ ごまつな			742	16.4	27.8	3.6
18 月	ごはん 牛乳 常夏豆腐 (炒め) 春雨サラダ	飲用牛乳 (200ml) 白みそ 生揚げ 豚肩肉 ロースハム		精白米 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 普通はるさめ 上白糖		しょうが 干しいたけ にんじん だけのご水煮 にんにく 根深ねぎ キャベツ さやいんげん 緑豆もやし きゅうり			778	15.5	29.5	3.1
19 火	【小中連携献立：大泉中学校】 きびごはん 牛乳 魚のマリアナスソース キャベツのあっさり和え 塩豚汁	飲用牛乳 (200ml) スギヤマカシキ 豚肩肉 木綿豆腐		精白米 きび でん粉 薄力粉 上白糖 三温糖 ごま 米サラダ油 ごんにゃく じゃがいも		しょうが トマトピューレー キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ			758	18.3	24.3	2.9
20 水	ごはん 牛乳 豆腐の肉味噌焼き すいとん汁 みかん	飲用牛乳 (200ml) 押し豆腐 豚ひき肉 赤みそ 豚もも肉		精白米 米サラダ油 上白糖 薄力粉		しょうが 根深ねぎ ぶなしめじ だいこん にんじん ごまつな みかん			811	15.6	22.6	2.4
21 木	親子丼 牛乳 おひたし 五目呉汁	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 油揚げ 黄だいず 白みそ 赤みそ		精白米 ごんにゃく 上白糖 でん粉 つきごんにゃく じゃがいも		たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース ごまつな はくさい だいこん 根深ねぎ			774	17.9	27.1	3.6
22 金	肉野菜あんかけ焼きそば 牛乳 エビシューマイ (生) ゆで野菜	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 むきえび		むし中華めん油付き 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮		にんにく たまねぎ だけのご水煮 にんじん 干しいたけ 緑豆もやし はくさい ごまつな しょうが キャベツ 干しいたけ			752	20.9	31.0	4.4
25 月	きなこ揚げパン 牛乳 すりおろしドレッシングサラダ 青大豆のポタージュスープ	きな粉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏もも肉 青大豆ペースト 調理用牛乳		コッパン きび砂糖 米サラダ油 上白糖 じゃがいも		キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 たまねぎ にんにく セロリー			780	14.5	41.5	2.6
26 火	【2年生 職場体験】 鶏五目ごはん 牛乳 擬製豆腐 いもたき汁	鶏むね肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 絞り豆腐 鶏卵 鶏もも肉		精白米 米サラダ油 上白糖 三温糖 ごんにゃく さといも		にんじん 干しいたけ 切りみつば たまねぎ ごぼう ぶなしめじ 根深ねぎ			732	19.0	31.0	3.2
27 水	【2年生 職場体験】 麻婆豆腐丼 牛乳 中華風コンソープ ナタデココボンチ (カップ)	豚ひき肉 黄だいず ハジ味噌 木綿豆腐 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 鶏卵		精白米 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉		にんにく しょうが だけのご水煮 干しいたけ にんじん 根深ねぎ いら たまねぎ コーン缶 ごまつな みかん缶 パイナップル 黄桃缶 ナタデココ缶			846	16.5	28.7	3.2
28 木	小松菜のガーリックライス 牛乳 スズキのから揚げレモンソース 手亡豆とほうれん草の卵スープ	ベーコン 飲用牛乳 (200ml) すずき 白いんげん豆 鶏卵		精白米 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 でん粉 上白糖		にんにく ごまつな にんじん レモン果汁 えのきだけ ぶなしめじ ほうれんそう 根深ねぎ			754	18.8	30.7	2.9
29 金	【10組 校外学習】 ごはん 牛乳 豚ばら大根の肉味噌炒め 大豆と小魚 (かえりじゃこ) の揚げ煮	飲用牛乳 (200ml) 豚バラ肉 赤み そ 黄だいず かえり煮干		精白米 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 さつまいも 上白糖		しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ 青ピーマン			801	12.7	29.2	2.3

※ 食材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

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	772	16.6	31.0	3.1	373	120	3.2	271	0.37	0.52	19	6.6

※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ます。