

令和6年

11月献立表

大泉西中学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					栄 養 量				
			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食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	さつまいもごはん かつおと大豆のみそがらめ きのこけんちん汁 ぶどうゼリー	かつお 大豆 みそ とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 えのきたけ しめじ ねぎ ぶどうジュース	米 大麦 さつまい芋 片栗粉 砂糖 こんにゃく	黒ごま 揚げ油 白ごま 米油	791	17.9	25.0	2.9
5	火	コーンピラフ 豚肉のマーマレード焼き フレンチオニオンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ コーン エリンギ	米 大麦 マーマレード クルトン	米油 バター	733	15.8	31.7	3.4
6	水	麦ごはん キャベツのメンチカツ ゆで野菜 かぼちゃの味噌汁	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉	揚げ油	754	15.0	30.8	2.7
7	木	ピザトースト 大根のツナサラダ ポトフ	ベーコン ウインナー まぐろ 豚肉	チーズ 牛乳	トマトピューレ トマト缶 ビーマン にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり 大根 コーン キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋	米油	660	17.0	41.5	4.3
8	金	がむしゃらチャーハン 飲用牛乳 いかシューマイ ワンタンスープ	ウインナー なると 卵 いか 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 ウェーブワンタン	米油 ごま油 白ごま	758	16.6	29.8	3.4
11	月	ひじきごはん ししゃもの石垣揚げ きりたんぼ汁	とり肉 油揚げ	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん せり	ごぼう まいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 きりたんぼ	米油 揚げ油 白ごま 黒ごま	772	15.2	30.4	3.8
12	火	麦ごはん 飲用牛乳 蝦仁豆腐(シャレン豆腐) バリバリサラダ	とり肉 豆腐 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	米油 ごま油 揚げ油	680	17.3	25.8	2.3
13	水	ドライカレー 飲用牛乳 白玉フルーツポンチ	豚ひき肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 セロリー 干しいたけ なす たまねぎ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 大麦 白玉団子 砂糖	米油	785	12.8	21.7	2.0
14	木	たっぷり野菜の豆乳タンメン 飲用牛乳 さつまいもと大豆の甘辛煮	豚肉 うずら卵 豆乳 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ しめじ キャベツ もやし	中華めん さつまい芋 片栗粉 砂糖 みずあめ	ごま油 揚げ油 白ごま	855	14.3	34.7	3.0
15	金	ごまごはん チースタッカルビ トックスープ	とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 大根 たけのこ ねぎ	米 大麦 さつまい芋 砂糖 トック	白ごま ごま油 米油	709	16.4	25.9	2.8
18	月	えびとあさりのピラフ スペイン風オムレツ ミネストローネ	ベーコン あさり えび 卵 とり肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム	にんじん ビーマン トマト缶 パセリ	にんにく コーン たまねぎ セロリー キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 マカロニ	米油 バター	760	16.2	31.9	3.7
19	火	ルーローハン 大根のナムル 中華風たまごスープ	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ 大根 きゅうり にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	785	15.5	35.4	3.1
20	水	セルフフィッシュサンド 飲用牛乳 秋のホワイトシチュー ひよこ豆サラダ	メルルーサ 豚肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまい芋	揚げ油 米油 バター	832	17.7	35.0	3.9
21	木	高野豆腐の卵とじ丼 利休汁 くだもの(みかん)	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース 大根 ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 白すりごま	779	17.2	26.9	3.1
22	金	麦ごはん 魚の幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 キャベツと油揚げの味噌汁	銀さわら さつまい揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ゆず たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油	654	19.0	26.3	3.1
25	月	里芋ごはん 切り干し大根入り卵焼き 野菜のおかかあえ ほうれん草と豆腐の味噌汁	鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 切干大根 もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	米油	627	17.4	26.8	3.3
26	火	鮭とほうれん草のクリームパスタ 飲用牛乳 さつまいものサラダ	ベーコン 鮭	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ	スパゲティ 小麦粉 さつまい芋 砂糖	米油 バター	715	17.2	35.5	2.2
27	水	麦ごはん 飲用牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん いら	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし コーン きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	704	16.3	25.6	2.9
28	木	麦ごはん さばの味噌チーズ焼き ほうれん草のごま和え 和風かき玉汁	さば みそ 豆腐 卵	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん いら	キャベツ もやし えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白すりごま	682	19.4	33.1	2.9
29	金	厚揚げ入り回鍋肉丼 飲用牛乳 じゃこ入り大根サラダ くだもの(りんご)	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ビーマン	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 干しいたけ ねぎ 大根 きゅうり りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	691	15.3	25.5	2.8

※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 太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【11月の大泉地区産食材の使用予定】 11日(月)：大根 19日(火)：キャベツ 21日(木)：ねぎ 26日(火)：ほうれん草 28日(木)：ほうれん草 29日(金)：キャベツ、ねぎ

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	736	16.4	30.0	3.1	371	108	3.0	248	0.32	0.42	15	5.7