

11月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	・いかフライサンドパン ・卵入りコンソープ ・シナモンアーモンド	○	いか、鶏肉、たまご	牛乳	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、玉葱、コーン	丸パン、小麦粉、パン粉、かたくり粉、砂糖	油、アーモンド	塩、こしょう、酒、ソース、しょうゆ、水、鶏がら(だし用)、シナモン	810 kcal 33.0 g 32.9 g 3.4 g
2火	・ご飯 ・つくねの照り焼き ・きんぴらごぼう ・青菜ともやしのおひたし ・きのこ豆腐のみそ汁	○	鶏肉、豆腐、豚肉、さつま揚げ、みそ	牛乳、わかめ	こねぎ、にんじん、さやいんげん、小松菜	しょうが、ごぼう、もやし、大根、えのきたけ、しめじ	米、麦、じゃがいも、かたくり粉、砂糖、こんにやく	油、いりごま、ごま油	酒、塩、しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	753 kcal 29.4 g 21.4 g 2.7 g
4木	・ご飯 ・昆布の佃煮 ・切り干し大根の卵焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・豚汁	○	豚肉、たまご、豚肉、油揚げ、みそ、豆腐	牛乳、昆布	ほうれんそう、にんじん	にんにく、切干大根、ねぎ、もやし、ごぼう、大根	米、麦、砂糖、里芋、こんにやく	油、ごま油、いりごま	しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、酒、塩、こしょう、昆布(だし用)	837 kcal 33.8 g 28.0 g 3.2 g
5金	・ご飯 ・さばのカレー焼き ・里芋といかの煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	さば、いか、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	ブロッコリー、小松菜	にんにく、えのきたけ、ねぎ	米、麦、里芋、砂糖	油、ごま油	塩、酒、米粉、カレー粉、鰹節(だし用)、水、しょうゆ、みりん、昆布(だし用)	788 kcal 34.9 g 22.0 g 2.9 g
8月★	・カミカミごはん ・ししゃもの石垣揚げ ・切り干し大根とひじきのサラダ ・大根と小松菜のみそ汁	○	大豆、ひじき、油揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、ししゃも	にんじん、小松菜	切干大根、きゅうり、大根、ねぎ	米、麦、さつま芋、砂糖、小麦粉	油、いりごま、ごま油	酒、しょうゆ、みりん、塩、水、りんご酢、昆布(だし用)、鰹節(だし用)	810 kcal 24.8 g 30.8 g 2.5 g
9火	・手作りバゲット ・さつまいものシチュー ・バーベキューソースサラダ ・りんご	○	鶏肉	牛乳、生クリーム	にんじん、小松菜	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、コーン、にんにく、りんご	小麦粉、砂糖、さつま芋	油、バター	ドライイースト、塩、鶏がら(だし用)、こしょう、りんご酢、しょうゆ、水	746 kcal 24.2 g 25.6 g 2.0 g
10水	・ご飯 ・魚の黄金焼き ・小松菜と豚肉のしょうゆ炒め ・すいとん ・柿	○	たら、豚肉、鶏肉	牛乳	小松菜、にんじん	しょうが、ごぼう、大根、えのきたけ、ねぎ、柿	米、麦、小麦粉	エッグゲア <small>(卵不使用のマヨネーズ)</small> 、油	しょうゆ、酒、水、ターメリック、粉からし、みりん、塩、鰹節(だし用)	756 kcal 33.1 g 16.6 g 2.5 g
11木	・ご飯 ・焼き野菜カレー ・フレンチサラダ ・花みかん	○	鶏肉	牛乳、チーズ、生クリーム	にんじん、トマト、かぼちゃ、小松菜	にんにく、しょうが、玉葱、りんご、れんこん、キャベツ、みかん	米、麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター、油	塩、こしょう、ワイン、水、鶏がら(だし用)、しょうゆ、ソース、ケシ、コリアンダー、がラムマサ、りんご酢、カレー粉	869 kcal 23.3 g 24.0 g 2.8 g
12金	・ご飯 ・ほっけの塩焼き ・切り昆布と大豆の煮物 ・ブロッコリーのごま和え ・けんちん汁	○	ほっけ、大豆、油揚げ、鶏肉、豆腐	牛乳、昆布	にんじん、ブロッコリー	ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、砂糖、こんにやく	油、すりごま	塩、鰹節(だし用)、酒、みりん、しょうゆ、昆布(だし用)、水	734 kcal 33.2 g 19.6 g 3.8 g
15月★	・ご飯 ・鶏のねぎ塩焼き or ・鮭の塩麹焼き ・根菜の煮物 ・さつま汁 ・花みかん	○	鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ、豆腐、鮭	牛乳	にんじん	しょうが、ねぎ、れんこん、ごぼう、大根、みかん	米、麦、里芋、砂糖、さつま芋、こんにやく	油	塩、みりん、酒、鰹節(だし用)、水、しょうゆ、塩麹	844 kcal 32.8 g 22.8 g 2.6 g
16火	・ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・小松菜のからししょうゆ和え ・金時豆の甘煮 ・じゃがいもとわかめのみそ汁	○	豚肉、ひじき、たまご、金時豆、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、小松菜	しょうが、椎茸、もやし、えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖、じゃがいも	油	水、鰹節(だし用)、しょうゆ、酒、塩、こしょう、粉からし、昆布(だし用)	781 kcal 29.7 g 19.6 g 2.5 g
17水	・きなこあげパン ・かぼちゃとさつまいものサラダ ・鶏団子のスープ ・柿	○	きな粉、鶏肉	牛乳、ヨーグルト	かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ	干しぶどう、しょうが、ねぎ、大根、椎茸、柿	コッペパン、砂糖、さつま芋、かたくり粉、春雨	エッグゲア <small>(卵不使用のマヨネーズ)</small> 、油	酒、塩、鶏がら(だし用)、水、しょうゆ	768 kcal 24.5 g 26.7 g 2.8 g
18木	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・じゃがいももち ・わかめとツナの中華ドレッシングサラダ	○	豚肉、みそ、豆腐、ツナ	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、にら	にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、ねぎ、キャベツ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	油、ごま油、いりごま	水、鶏がら(だし用)、酒、しょうゆ、トウバンジャン、塩、米酢	894 kcal 34.7 g 27.7 g 2.8 g
19金★	・ひじきごはん ・さばのごまだれかけ ・えのきたけ ・いものこ汁	○	油揚げ、大豆、ひじき、さば、豚肉	牛乳	さやいんげん、小松菜、にんじん	れんこん、ごぼう、椎茸、しょうが、白菜、えのきたけ、大根、しめじ、ねぎ	米、麦、砂糖、かたくり粉、里芋、こんにやく	油、すりごま	酒、みりん、しょうゆ、水、鰹節(だし用)、塩	762 kcal 29.7 g 26.7 g 3.0 g
22月	・ご飯 ・鮭のレモン焼き ・ほうれんそうのおひたし ・さつまいもの甘煮 ・かぶと豆腐のみそ汁	○	鮭、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	ほうれんそう、かぶ(葉)	レモン、もやし、かぶ	米、麦、さつま芋、砂糖	バター、いりごま	塩、酒、こしょう、しょうゆ、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	751 kcal 32.8 g 16.8 g 2.1 g
24水★	・ちゃんぽんめん ・きびなご大豆の甘辛揚げ ・カステラ	○	豚肉、えび、いか、かまぼこ、大豆、たまご	牛乳、きびなご	にんじん	しょうが、玉葱、キャベツ、椎茸、もやし、ねぎ	ちゃんぽんめん、かたくり粉、砂糖、小麦粉、はちみつ、中ざら糖	油、ごま油、いりごま	酒、水、鶏がら(だし用)、塩、こしょう、しょうゆ、みりん	754 kcal 32.6 g 26.4 g 3.5 g
25木	・ご飯 ・大根葉のふりかけ ・豚肉のスタミナ味噌炒め ・大根もち ・わかめのすまし汁	○	豚肉、みそ、豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ	大根葉、にんじん、こねぎ	にんにく、玉葱、椎茸、大根、えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、いりごま、ごま油	しょうゆ、こしょう、米粉、トウバンジャン、塩、水、鰹節(だし用)、酒、昆布(だし用)、米酢	818 kcal 26.2 g 20.0 g 3.0 g
26金★	・黒砂糖パン ・ペリメリ ・カプスタ ・ボルシチ	○	豚肉	牛乳、生クリーム、ヨーグルト	にんじん、トマト	玉葱、にんにく、レモン、キャベツ、ピーツ	黒砂糖パン、ぎょうざの皮、砂糖、じゃがいも	バター、油	塩、こしょう、米酢、ディル、水、鶏がら(だし用)、ベイリーフ	724 kcal 29.6 g 26.4 g 3.1 g
29月	・ご飯 ・厚焼き卵の甘酢あんかけ ・大根とちりめんじゃこのサラダ ・じゃがバター・ほうれん草のすまし汁	○	たまご、鶏肉	牛乳、茎わかめ、ちりめんじゃこ、青のり	にんじん、こねぎ、ほうれんそう	大根、にんにく、えのきたけ、しめじ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	ごま油、いりごま、バター	しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、酒、米酢、塩、こしょう、昆布(だし用)	785 kcal 27.0 g 21.7 g 3.0 g
30火	・はちみつレモントースト ・花野菜のシチュー ・クルトンシーザーサラダ ・りんご	○	鶏肉	牛乳、生クリーム、チーズ	にんじん、ブロッコリー、小松菜	レモン、玉葱、カリフラワー、キャベツ、にんにく、りんご	食パン、はちみつ、マカロニ、小麦粉、砂糖	バター、油	鶏がら(だし用)、水、塩、こしょう、りんご酢	784 kcal 26.8 g 32.0 g 2.9 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…788 kcal たんぱく質…29.8g 脂肪…24.4g カルシウム…386mg マグネシウム…128mg 鉄…3.1mg 亜鉛…3.6mg
ビタミンAレチノール当量…279 μg ビタミンB1…0.43mg ビタミンB2…0.62mg ビタミンC…39mg 食物繊維…6.3g 食塩相当量…2.9g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

- ★11月 8日(月) 11/8はいい歯の日です。給食では噛みごたえのある食材を集めたカミカミメニューにしました。よくかんで食べましょう。
- ★11月 9日(火) 2年生は校外学習のため給食なしです。
- ★11月15日(月) セレクト給食です。事前に鶏肉のねぎ塩焼きか、鮭の塩麹焼きを選びます。
- ★11月19日(金) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★11月24日(水) 長崎県郷土料理です。長崎県の郷土料理は中国文化と、ポルトガルやスペインから入ってきた南蛮文化の影響を受けています。ちゃんぽん麺は中国から入ってきた料理と言われています。カステラはポルトガルとスペインから入ってきた料理です。ポルトガル人がスペインのお菓子を日本に伝えて、その後、日本人好みに変化して現代のカステラになったと言われています。食育動画もお楽しみに。
- ★11月26日(金) ロシア料理です。詳しくは裏面をご覧ください。