

11月分予定献立表

令和4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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 火	・ご飯 ・さんまの筒煮 ・揚げ野菜のサラダ ・すまし汁 ・りんご	○	さんま, 鶏肉	牛乳, わかめ	にんじん, 小松菜	しょうが,梅干し, ごぼう,れんこん, キャベツ,大根,しめじ えのきたけ,りんご	米,麦,砂糖, さつまいも, かたくり粉	油, すりごま	昆布(だし用),酒, 水,しょうゆ, みりん,米酢, 鰹節(だし用),塩	806 kcal 26.8 g 28.7 g 2.5 g
2 水	・ご飯 ・卵みそ ・ししゃものから揚げ ・キャベツのおかか和え ・カレー肉じゃが	○	たまご,みそ, かつお節,豚肉	牛乳, ししゃも	にんじん, ほうれんそう	しょうが, キャベツ,玉葱, グリーンピース	米,麦,砂糖, かたくり粉, こんにやく,砂糖, じゃがいも	油	しょうゆ,酒,水, 鰹節(だし用), みりん,カレー粉	856 kcal 31.2 g 26.3 g 3.0 g
4 金 ★	・スパゲティミートソース ・野菜スープ ・チョコレートケーキ	○	豚肉,ベーコン, たまご	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ, トマト, 小松菜	しょうが,にんにく, 玉葱, マッシュルーム, 大根,キャベツ	スパゲティ,砂糖, 小麦粉, チョコレート	油, バター	水,鶏がら(だし用) ワイン,塩,こしょう, ナツメ,ケチャップ,ソース, トマトピューレ,しょうゆ, ベーキングパウダー	887 kcal 30.9 g 33.3 g 3.4 g
8 火 ★	・ピピンパ ・わかめスープ ・シナモンアーモンド	○	豚肉, 油揚げ, 鶏肉	牛乳, わかめ	にんじん, 小松菜	にんにく,しょうが, たけのこ,もやし, コーン,椎茸,ねぎ	米, 砂糖	油, ごま油, いりごま, アーモンド	酒,みりん,しょうゆ, トウバンジャン,塩, こしょう,汁液,水, 鶏がら(だし用)	738 kcal 27.4 g 31.5 g 2.7 g
9 水	・きなこあげパン ・スタミナサラダ ・ポトフ ・フルーツ白玉	○	きな粉, 豚肉, 豆腐	牛乳, わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン, 玉葱,にんにく,セリ, みかん缶,パン缶詰, りんご(缶詰)	コッペパン,砂糖, じゃがいも, サイダー,白玉粉	油, ごま油	りんご酢,こしょう, 酒,しょうゆ,水, 鶏がら(だし用), パセリ,ワイン,塩	854 kcal 27.5 g 31.9 g 1.8 g
10 木	・ご飯 ・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ・かぼちゃの煮物 ・かぶのみそ汁	○	豆腐,鶏肉, 油揚げ,みそ	牛乳	にんじん, 小松菜, かぼちゃ, かぶ(葉)	しょうが,玉葱, 白菜,たけのこ, かぶ,ねぎ	米,麦, かたくり粉, 砂糖	油	酒,水, 鰹節(だし用), みりん,しょうゆ, 昆布(だし用)	855 kcal 27.6 g 28.2 g 2.1 g
11 金	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・根菜の煮物 ・ごまみそ和え ・むらくも汁	○	鮭,みそ, 豆腐,たまご	牛乳	にんじん, 小松菜, ほうれんそう	れんこん,ごぼう, キャベツ,もやし, 椎茸	米,麦,里芋, 砂糖,じゃがいも, かたくり粉	油, すりごま	塩,鰹節(だし用), 水,しょうゆ,酒, みりん, 昆布(だし用)	756 kcal 38.0 g 19.1 g 2.8 g
14 月	・ご飯 ・大根葉のふりかけ ・じゃがいももち ・大根サラダ ・四川豆腐	○	豚肉, 豆腐	牛乳,チーズ ちりめん じゃこ, わかめ	大根葉, にんじん, にら	大根,にんにく, しょうが,たけのこ, 椎茸,ねぎ	米,麦,じゃがいも, かたくり粉,砂糖	油, いりごま, ごま油	しょうゆ,塩,水, 鶏がら(だし用), 酒,トウバンジャン	899 kcal 36.8 g 33.2 g 3.0 g
15 火	・ご飯 ・いかのさらし揚げ ・ブロッコリーのおかか和え ・金時豆の甘煮 ・大根と豆腐のみそ汁	○	いか,かつお節, 金時豆,油揚げ, 豆腐,みそ	牛乳	ブロッコリー, こねぎ	大根	米,麦, かたくり粉,砂糖	油	塩,こしょう,酒, カレー粉,しょうゆ, 水,鰹節(だし用)	750 kcal 34.0 g 19.6 g 2.1 g
16 水	・はちみつトースト ・チリコンカン ・クルトンシーザーサラダ ・りんご	○	豚肉, ベーコン, 金時豆	牛乳, チーズ	にんじん, トマト, 小松菜	にんにく,玉葱, マッシュルーム, キャベツ,りんご	食パン,はちみつ, じゃがいも, 小麦粉,砂糖	バター, 油	塩,こしょう,ワイン,水, 鶏がら(だし用), ペイルーフ,ケチャップ,ソース, トマトピューレ,しょうゆ, リパウダー,りんご酢	747 kcal 30.0 g 28.5 g 3.4 g
17 木	・ご飯 ・さばのピリ辛煮 ・かぶの浅漬け ・きんぴらごぼう ・ほうれん草のすまし汁	○	さば,みそ, 豚肉,鶏肉, さつまいも	牛乳	かぶ(葉), にんじん, さやいんげん, ほうれん草	しょうが,ねぎ, かぶ,ごぼう,大根, えのきたけ, しめじ	米,麦,砂糖, かたくり粉, こんにやく	油, いりごま, ごま油	昆布(だし用),塩, しょうゆ,トウバンジャン, みりん,酒,水, 鰹節(だし用)	726 kcal 31.6 g 20.4 g 3.2 g
18 金	・さつまいもごはん ・鮭の塩麹焼き ・小松菜と豚肉の辛味噌炒め ・かきたま汁	○	鮭,豚肉, 豆腐,たまご	牛乳	小松菜	玉葱, 椎茸	米,麦, さつまいも, かたくり粉	いりごま, 油	酒,塩,しょうゆ,塩麹, みりん,コチュジャン,水, 昆布(だし用), 鰹節(だし用)	705 kcal 37.3 g 20.7 g 2.5 g
21 月 ★	・大豆入りわかめごはん ・さばのごまだれかけ ・おひたし ・きのこのけんちん汁	○	大豆,さば,鶏肉, 豆腐	牛乳, わかめ	にんじん, 小松菜	しょうが,もやし, キャベツ,ごぼう, 大根,しめじ,椎茸, えのきたけ,ねぎ	米,かたくり粉, 砂糖,里芋, こんにやく	いりごま, 油, すりごま	酒,しょうゆ, みりん,水, 鰹節(だし用),塩	764 kcal 32.7 g 26.3 g 2.6 g
22 火	・ご飯 ・鶏肉の南部焼き ・ふるふき大根(肉みそ) ・白菜と小松菜のみそ汁 ・花みかん	○	鶏肉,豚肉, 油揚げ,みそ	牛乳	小松菜	大根,ねぎ, 白菜,みかん	米,麦,砂糖, かたくり粉	いりごま, 油	酒,みりん, しょうゆ,水, 昆布(だし用), 鰹節(だし用)	733 kcal 32.7 g 22.4 g 2.3 g
24 木	・スパゲティナポリタン ・卵入りコーンスープ ・スイートポテト	○	ベーコン,豚肉, ウインナー,鶏肉, たまご	牛乳, チーズ, 生クリーム	にんじん, トマト, ほうれん草	にんにく,玉葱, マッシュルーム, コーン	スパゲティ,砂糖, かたくり粉, さつまいも	油, バター	ワイン,塩,こしょう, ケチャップ,トマトピューレ,ソース, 酒,しょうゆ,水, 鶏がら(だし用)	761 kcal 28.6 g 29.7 g 2.9 g
25 金 ★	・ご飯 ・ますのあんかけ ・おみづけ ・芋煮 ・洋梨	○	ます,豚肉	牛乳	小松菜, にんじん, しそ実	しょうが,大根, ごぼう,まいたけ, ねぎ,洋なし	米,麦,かたくり粉, 砂糖,くずでん粉, 里芋,こんにやく	油	酒,しょうゆ,みりん, 水,鰹節(だし用), 塩,昆布(だし用)	704 kcal 20.5 g 18.8 g 2.5 g
28 月	・吹き寄せごはん ・卵焼き ・チンゲンサイと豚肉のしょうゆ炒め ・かぶと豆腐のみそ汁	○	鶏肉,油揚げ, たまご,豚肉,豆腐, みそ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, かぶ(葉)	しめじ, かぶ	米,もち米, さつまいも,砂糖	油	酒,昆布(だし用), 塩,しょうゆ,みりん, 水,鰹節(だし用)	805 kcal 36.0 g 30.3 g 3.2 g
29 火 ★	・ご飯 ・ひよこ豆のカレー ・コーンわかめサラダ ・りんごジュースorオレンジジュース	○	豚肉, ひよこまめ	チーズ, わかめ	にんじん, トマト	りんごジュース,コーン レタージュース,レモン にんにく,しょうが, 玉葱,りんご,キャベツ	米,麦, じゃがいも, 小麦粉	油, バター	塩,こしょう,ワイン, 鶏がら(だし用), しょうゆ,ソース,ケチ, コリアンダー,ガラムマサラ,水 米酢,みりん,カレー粉	740 kcal 17.1 g 14.7 g 3.0 g
30 水 ★	・ガンミンエン ・シューマイ ・ホットタピオカミルクティー	○	豚肉, みそ	牛乳	チンゲンサイ	にんにく, しょうが, ねぎ,もやし, 椎茸,キャベツ	蒸し中華めん,砂糖, かたくり粉, しゅうまいの皮, タピオカ	油, ごま油	鶏がら(だし用), 酒,しょうゆ,水, こしょう,塩,紅茶	650 kcal 28.8 g 25.9 g 2.1 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…776kcal たんぱく質…30.3g 脂肪…25.8g カルシウム…376mg マグネシウム…122mg 鉄…3.4mg 亜鉛…3.7mg
ビタミンAレチノール当量…310μg ビタミンB1…0.48mg ビタミンB2…0.61mg ビタミンC…38mg 食物繊維…8.0g 食塩相当量…2.7g

※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 4日(金) 合唱祭応援献立です。給食室からの応援の気持ちを込めて…。サプライズをお楽しみに！
- ★11月 8日(火) 11/8はいい歯の日です。給食では噛みごたえのあるシナモンアーモンドを献立に入れました。よくかんで食べましょう。
- ★11月21日(月) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★11月25日(金) 山形県郷土料理です。山形県庄内地区ではあんかけ料理が郷土料理の一つです。昔、京都、大阪からの北前船の交易により、京都のあんかけ料理が庄内地区に根付いたと言われています。山形県では里芋が収穫される秋になると河原で芋煮を楽しみます。地域により材料や味付けに少しずつ違いがあり、大きく分けるとしょうゆ味とみそ味に分けられます。給食ではしょうゆ味にします。おみづけはもともとは山形青菜という野菜を使った漬物でしたが、現在では他の葉物やにんじん、大根など旬の野菜とシソの実と一緒に漬込んで食べられています。
- ★11月29日(火) セレクト給食です。事前にりんごジュースかオレンジジュースを選びます。
- ★11月30日(水) 台湾料理です。当日はホットタピオカミルクティーの作り方動画を放映します。台湾料理について詳しくは裏面をご覧ください。