

平成29年度

11月予定献立表

11月の給食目標
感謝の気持ちをもって
食事をしよう

11月給食回数 17回

※後半は裏面です。 杉並区立泉南中学校

日	曜	主 食 牛 乳	主 菜・副 菜 デザート	主 な 材 料						献 立 のねらい 献立メモ	エネ ル ギー kcal	たん ばく 質 g
				赤 体の組織を作る		緑 体の調子を整える		黄 エネルギーとなる				
				1群 魚、肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
1	水	秋の香り ご飯 牛乳	にぎすの唐揚げ 粕汁 みたらし団子	鶏肉 えび 豆腐	牛乳 にぎす	にんじん 小松菜	グリーンピース 大根 長ねぎ ごぼう しめじ	米・麦 白玉粉 上新粉 さつまいも こんにゃく 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	粕汁 酒粕を使った汁 物です。酒粕の 風味を味わって ください。	897	38.2
2	木	マーボー ライス 牛乳	野菜のナムル フルーツポンチ	豚挽肉 豆腐	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜	もやし 長ねぎ みかん缶 パイナップ缶 黄桃缶	米・麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	マーボーライス マーボー豆腐を ご飯にかけて食 べます。	765	28.8
6	月	麦ご飯 牛乳	(国内産食材の日) いかと大豆の 甘辛揚げ のっぺい汁 野菜のからしじょう ゆあえ	いか 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ 長ねぎ もやし 切干大根	米・麦 さといも こんにゃく でんぷん 砂糖	油	いかと大豆の 甘辛揚げ じゃこ大豆の 甘辛揚げをい かに変えまし た。	770	29.8
7	火	キャロット ライス 牛乳	マカロニグラタン 野菜スープ	鶏肉 豚肉 あさり	牛乳 生クリー ム 粉チーズ	にんじん 小松菜	セロリー 玉ねぎ キャベツ たけのこ グリーンピース	米・麦 マカロニ 小麦粉 パン粉	油 バター	マカロニ グラタン 久しぶりの献立 です。	862	29.6
8	水	麦ご飯 牛乳	いわしのおろし添え じゃがいものピリ辛煮 かみかみサラダ	いわし するめ 豚挽肉	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん	大根 長ねぎ ごぼう たけのこ きゅうり グリーンピース	米・麦 じゃがいも こんにゃく でんぷん 砂糖	油 ごま	いわしのおろし 添え いわしを唐揚げ にし、大根おろ しをかけます。	854	31.6
9	木	豆乳 あんかけ飯 牛乳	さつまい いそあえ	鶏肉 卵 豆腐 豆乳 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん いんげん 小松菜	大根・エリンギ 長ねぎ たけのこ 白菜・もやし しめじ・ごぼう えのきたけ ホールコーン	米・麦 でんぷん こんにゃく さつまいも	油	豆乳 あんかけ飯 卵入りチャーハ ンに野菜入りの あんをかけま す。	794	31.5
10	金	肉汁うどん 牛乳	五目いなりずし かりかりごぼう 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ れんこん 果物	米・麦 砂糖 うどん 小麦粉	油 ごま	肉汁うどん 生うどんを茹で て、水にさらし ます。温かい汁 をかけます。	823	28.5
13	月	五穀おこわ 牛乳	鮭の紅葉焼き 野菜の煮物 わさびあえ	小豆 鮭 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 絹さや	たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし	米・麦 もち米 あわ・きび じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 マヨネー ズ	鮭の紅葉焼き マヨネーズに人 参を混ぜて鮭 にかけて焼きま す。	783	36.1
14	火	親子丼 牛乳	大根としめじのみそ汁 かぶの香り漬け	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぶの葉 大根葉	大根 キャベツ しめじ 玉ねぎ かぶ	米・麦 しらたき じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	親子丼 安全、安心の卵 を使用します。	753	28.8

日	曜	主 食 牛 乳	主 菜・副 菜 デザート	主 な 材 料						献 立 のねらい 献立メモ	エネ ル ギー kcal	たん ぱく 質 g
				赤 体の組織を作る		緑 体の調子を整える		黄 エネルギーとなる				
				1群 魚、肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
15	水	青菜ご飯 牛乳	(地元野菜デー) おでん 味付け卵 野菜のごまあえ	卵 さつま揚げ つみれ ちくわ がんもどき	牛乳 こぶ	にんじん 小松菜 大根葉	大根 キャベツ もやし	米・麦 さといも ちくわぶ こんにゃく 砂糖	油 ごま	おでん 寒くなると温かい おでんがおいしいです。地元 野菜デーを実施します。	772	32.8
16	木	麦ご飯 牛乳	ひじきふりかけ ポテトコロッケ 切干大根の炒め煮 白菜とえのきの みそ汁	豚挽肉 卵 油揚げ さつま揚げ かつお節	牛乳 ひじき ちりめん じゃこ	にんじん 大根葉	玉ねぎ 切干大根 大根 白菜 えのきたけ	米・麦 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	ポテトコロッケ コロッケは人気 メニューです。 じゃがいもが、 たくさん摂れます。	898	27.7
17	金	カレーライス 牛乳	ほうれん草のサラダ ミルクティーゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ りんご ホールコーン セロリー	米・麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	ミルクティー ゼリー 紅茶を煮出して、ゼリーを作 ります。	898	23.0
24	金	切干大根 ご飯 牛乳	のりあげくん ぐる煮 野菜のおかかあえ	鶏挽肉 卵 油揚げ 生揚げ かつお節	牛乳 ちりめん じゃこ 焼きのり	にんじん 小松菜	切干大根 大根 れんこん ごぼう 白菜	米・麦 こんにゃく じゃがいも さといも 砂糖 パン粉 でんぷん	油	ぐる煮 高知県の郷土 料理です。ぐる は方言で仲間と いう意味です。	809	33.2
27	月	さんまの 混ぜご飯 牛乳	(国内産食材の日) 沢煮わん もやしの 梅じょうゆあえ 果物	さんま 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	ごぼう たけのこ 大根 長ねぎ もやし 梅干し 果物	米・麦 砂糖 でんぷん	油	さんまの 混ぜご飯 さんまの短冊切 りを唐揚げにし て味付け、ご飯 に混ぜます。	765	24.7
28	火	フィッシュ フライサンド 牛乳	ポタージュ じゃこサラダ	ホキ 卵	牛乳 生クリー ム ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 食パン・米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 バター ごま	フィッシュフライ サンド ホキのフライを コッペパンには さめます。	758	34.3
29	水	麦ご飯 牛乳	さごしの麦みそ焼き あいませ かきたま汁	さごし ちくわ 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	米・麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	ごま	さごしの麦みそ 焼き 麦を茹でてみそ に混ぜます。さ ごしに麦みそを かけて焼きます。	840	38.7
30	木	メキシカン ライス 牛乳	ポテトオムレツ パスタスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース ホールコーン	米・麦 マカロニ じゃがいも	油 バター	メキシカン ライス コーンやピーマ ンが入ったピラ フです。	898	32.6

今月の給食のない日

※2学年 校外学習 11月10日(金)

※全学年 期末試験 11月20日(月)～22日(水)

※食材料購入および学校行事等の都合により多少献立を変更することがあります。

※供給栄養量については、月平均でプラス、マイナス10%になるように努めています。

中学校生徒	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
東京都標準値	820	30.0
今月の平均	820	31.2