

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						
1 水	秋の香り ご飯 牛乳	にぎすの唐揚け 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	マー婆ー ^{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 パイン缶 黄桃缶	米・麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	マー婆ーライス マー婆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 じゃこと大豆の 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 じゃがいものビリ辛煮 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	さつま汁 いそえ	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	フイッシュ 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	フイッシュフライ サンド ホキのフライをコッペパンにはさみます。	758	34.3		
29	水	麦ご飯 牛乳	さごしの麦みそ焼き あいまぜ 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