

# 11月 献立表

平成 28 年

高井戸中学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火	秋の香りごはん 厚焼き卵 粕汁 くだもの	○	とり肉 むきえび たまご さば節 生揚げ 白みそ 赤みそ 出し昆布 牛乳 煮干し	米 米粒麦 強化米 さつまいも でんぷん さとう こんにやく 揚げ油 炒め油	にんじん さやいんげん こまつな しめじ グリンピース(冷) ごぼう だいこん ながねぎ くだもの	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4 g
2	水	焼肉チャーハン わんたんスープ 糸寒天サラダ	○	豚肩肉 さつまいも たまご 豚肉 とり骨 牛乳 糸寒天	米 米粒麦 強化米 さとう わんたんの皮 サラダ油 ごま油 炒め油 白炒りごま	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし たけのこ(缶) ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.1 g
4	金	麦ごはん ホキのごまだれかけ のっぺい汁 五目きんぴら	○	ホキ さば節 とうふ 豚もも肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん さとう 里芋 こんにやく つきこんにやく 揚げ油 白すりごま 白炒りごま 炒め油	にんじん こまつな さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ ごぼう れんこん	エネルギー 761 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3 g
7	月	中華おこわ ばりばりひじき 肉片湯 くだもの	○	豚肉 豚骨 牛乳 ひじき ダイステーズ 出し昆布	米 米粒麦 もち米 強化米 さとう 小麦粉 春巻きの皮 でんぷん 炒め油 白炒りごま 揚げ油 ごま油	にんじん さやいんげん ゆでたけのこ しょうが はくさい ながねぎ 木茸 ながねぎ くだもの	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.6 g
8	火	麦ごはん いわしのおろし添え 五色煮 かぶの松前あえ	○	いわし 油揚げ さば節 牛乳 刻みこんぶ	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう こんにやく 揚げ油 炒め油	にんじん さやいんげん かぶの葉 だいこん ごぼう たけのこ(缶) かぶ しょうが	エネルギー 758 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g
9	水	田舎うどん いなりずし カリカリごぼう くだもの	○	とり肉 ささかまぼこ 赤みそ 白みそ 油揚げ 煮干し 牛乳	生うどん 里芋 米 米粒麦 強化米 さとう 小麦粉 白炒りごま 揚げ油	にんじん こまつな ながねぎ ごぼう くだもの	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.9 g
10	木	麻婆ライス 野菜のナムル 白玉フルーツポンチ	○	豆腐 豚挽き肉 赤みそ とり骨 絹とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 白玉粉 炒め油 ごま油 白すりごま	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが ながねぎ だいずもやし もやし みかん(缶) ハインアップル(缶) もも(缶)	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.8 g
11	金	シーフードピラフ 洋風卵焼き ポターージュ くだもの	○	むきえび とり挽き肉 たまご とり骨 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 でんぷん じゃがいも バター 炒め油	にんじん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム(缶) ホールコーン(缶) セロリー くだもの	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4 g
14	月	切り干しごはん 肉だんごの菊花蒸し ぐる煮 野菜のわさび和え	○	油揚げ さば節 豚挽き肉 鶏挽肉 たまご 生揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん 里芋 こんにやく さとう 炒め油	にんじん こまつな 切干大根 たまねぎ しょうが にんにく ホールコーン(缶) だいこん ごぼう もやし キャベツ	エネルギー 742 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19 g 食塩相当量 3.4 g
15	火	大豆入ドライカレー ほうれん草のサラダ パインゼリー	○	大豆 豚挽き肉 ゼラチン 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 さとう バター 炒め油 サラダ油	にんじん ピーマン トマトピューレ ほうれん草 セロリー しょうが たまねぎ レーズン キャベツ ホールコーン(缶) パインジュース	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
18	金	野菜あんかけラーメン 変わり大学芋 くだもの	○	とり骨 豚骨 豚もも肉 牛乳 かえり煮干し	蒸し中華めん でんぷん さつまいも さとう 水あめ サラダ油 炒め油 白すりごま ごま油 揚げ油	にんじん ニら しょうが ながねぎ にんにく しょうが たけのこ(缶) 木茸 もやし くだもの	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.6 g
21	月	イカフライサンド パスタスープ じゃこサラダ	○	いか たまご 豚肉 とり骨 牛乳 ちりめんじゃこ	コッパハン 小麦粉 パン粉(乾) マカロニ(シェル) さとう 揚げ油 炒め油 白炒りごま ごま油	にんじん こまつな キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しょうが きゅうり	エネルギー 751 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.9 g
22	火	五穀おこわ 鮭の紅葉焼き 野菜の煮物 キャベツと小松菜のからし醤油かけ 【国内産食材の日】	○	あずき 生鮭 豚肩肉 さば節 油揚げ 牛乳	米 もち米 米粒麦 強化米 あわ きび こんにやく さとう じゃがいも マヨネーズ 炒め油	にんじん さやえんどう こまつな たけのこ(缶) しょうが たまねぎ キャベツ	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g
24	木	チキンときのこのクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ 野菜のみそドレッシング	○	とり肉 とり骨 ベーコン 白みそ 調理用牛乳 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 じゃがいも バター 炒め油 サラダ油	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ マッシュルーム(缶) しめじ エリンギ(生) ホールコーン(缶) セロリー キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.7 g
25	金	さんまのかばやき丼 豚汁 白菜のゆず 【国内産食材の日】	○	さんま 豚肉 とうふ 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん さとう こんにやく 里芋 揚げ油 炒め油	にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ はくさい ゆず(汁)	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.6 g
28	月	アップルトースト トマトシチュー バリバリサラダ	○	とり肉 あさり水煮(レトルト) とり骨 牛乳	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 さとう 春巻きの皮 バター 炒め油 サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ りんご にんにく しょうが たまねぎ セロリー グリンピース(冷) キャベツ きゅうり	エネルギー 783 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.9 g
29	火	油麩丼 みそ汁 切干ときゅうりのごま酢あえ	○	ささかまぼこ さば節 たまご とうふ 白みそ 赤みそ 刻みのり 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 油麩 さとう じゃがいも 白炒りごま	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ 切干大根 きゅうり	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.4 g
30	水	麦ごはん 里芋コロッケ 昆布の炒り煮 野菜のおかかあえ	○	豚挽き肉 たまご 豚肩肉 油揚げ かつお節 牛乳 細切りこんぶ	米 押し麦 強化米 里芋 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉(乾) 生パン粉 つきこんにやく さとう 炒め油 揚げ油	にんじん こまつな たまねぎ もやし	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.4 g

◎都合により食材および献立の一部を変更することがあります。  
◎給食費等の引き落としは11月7日(月)です。