

[11 月 予 定 献 立 表]

2022年11月 0: 通常献立

杉並区立東原中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	他人丼	○	いそ和え フルーツポンチ	豚肉(コマ), さば節(ダシ), ★たまご, ★牛乳, もみのり, 粉寒天	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, しらたき, さとう	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, ホールコーン(缶), みかん(缶), バイアッパル(缶), ★もも(缶), みかん(缶汁)	722 kcal 26.6 g 18.3 g 2.6 g
2 水	秋の香りごはん	○	ししゃものごま天ぷら 根菜汁 りんご	出し昆布, とり肉(コマ), ★牛乳, ★ししゃも(生干し)本, ★たまご, 煮干し(だし), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 強化米, さつまいも, 小麦粉, 黒炒りごま, 白炒りごま, ★揚げ油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, しめじ, グリンピース(冷), ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, ★りんご 1/6 個	755 kcal 29.6 g 25.1 g 3.3 g
4 金	麦ごはん	○	さわらのゆずみそかけ めかたま汁 じゃがいもの金平	★牛乳, ★さわら 切り身, 淡色辛みそ, さば節(ダシ), ★たまご, 乾燥めかぶ	米, 押し麦, 強化米, さとう, でんぶん, じゃがいも, ★揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく	しょうが, ゆず(汁), にんじん, たけのこ(缶), たまねぎ, えのきたけ, こまつな, 万能ねぎ, ごぼう, さやいんげん	710 kcal 31.3 g 21.2 g 2.3 g
7 月	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	いかと大豆の甘辛揚げ 豚汁 野菜の辛子醤油	★牛乳, ★いか(短冊), 大豆, 煮干し(だし), 豚肉(コマ), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, 強化米, でんぶん, ★揚げ油, さとう, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, もやし, 切干大根	762 kcal 33.9 g 23.3 g 3.2 g
8 火	麻婆ライス	○	野菜のナムル ミルクティーゼリー	豆腐(注文:1割減の押豆腐, 豚挽き肉, 赤色辛みそ, とり骨(スープ)), ★牛乳, 粉寒天, ゼラチン, ★調理用牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, さとう, でんぶん, ごま油, 白すりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, ピーマン, だいずもやし, もやし, こまつな	720 kcal 31.5 g 22.3 g 2.9 g
9 水	麦ごはん	○	ハンバーグおろしソース ひじきスープ 小松菜とモヤしのごま醤油	★牛乳, 豚挽き肉, 豆腐(注文:2割減絞豆腐, 赤色辛みそ, ★たまご, さば節(ダシ), 干ひじき(アノビス金, 乾), とうふ	米, 押し麦, 強化米, 生パン粉, さとう, でんぶん, 白すりごま	にんじん, たまねぎ, だいこん, こねぎ(葉, 生), ほうれんそう, こまつな, もやし	715 kcal 34.5 g 24.7 g 2.9 g
10 木	フレンチトースト	○	トマトシチュー 茹で野菜の特製ドレッシング	★たまご, ★調理用牛乳, ★牛乳, とり肉(コマ), とり骨(スープ)	★無塩食パン 粉70g, ★バター, さとう, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 白すりごま, ★マヨネーズ	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), セロリー(スーフ), グリンピース(冷), キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン(缶), ★りんご	706 kcal 28.2 g 28.7 g 2.6 g
11 金	ジャンバラヤ	○	チーズオムレツ パスタスープ	★むきえび, ウィンナーソーセージ(5mm), とり肉(コマ), ★牛乳, ★たまご, とり挽き肉, ★ダイスチーズ, 豚肉(コマ), とり骨(スープ)	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, さとう, マカロニ	たまねぎ, にんじん, セロリー, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, ながねぎ(スーフ), しょうが(スーフ)	806 kcal 38.5 g 27.5 g 3.2 g
14 月	麦ごはん	○	ポテトコロッケ 白菜とえのきのみそ汁 切干大根の炒め煮	★牛乳, 豚挽き肉, ★たまご, さば節(ダシ), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, さつま揚げ	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), ★揚げ油, さとう	にんじん, たまねぎ, だいこん, はくさい, えのきたけ, だいこんの葉, 乾しいたけ, 切干大根	772 kcal 24.0 g 25.8 g 3.2 g
15 火	チャンポン	○	さつまいものセサミケーキ	豚骨(スープ), とり骨(スープ), 豚肩肉, かまぼこ, ★いか, ★むきえび, あさり水煮(缶), ★調理用牛乳, ★牛乳, ★たまご	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, 小麦粉, さとう, はちみつ, ★無塩バター, さつまいも, 白炒りごま, 黒炒りごま	ながねぎ(スーフ), しょうが(スーフ), しょうが, にんにく, 木耳, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	706 kcal 31.0 g 21.2 g 3.2 g
16 水	あんかけチャーハン	○	わんたんスープ フルーツヨーグルト	★たまご, 豚肩肉(角切り), とり骨(スープ), ★牛乳, 豚肉(コマ), 粉寒天, ★プレーンヨーグルト	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, でんぶん, ごま油, わんたんの皮	にんにく, しょうが, 乾しいたけ, にんじん, たけのこ(缶), だいこん, チンゲンサイ, にんじん, もやし, ながねぎ, こまつな, ながねぎ切り落とし, しょうが(スーフ), みかん(缶), バイ	739 kcal 28.3 g 21.1 g 3.3 g
17 木	キャロットライス	○	野菜たっぷりマカロニチーズ トマト入り卵スープ	★牛乳, ベーコン(短冊), ★調理用牛乳, とり骨(スープ), ★ビザ用チーズ, ★粉チーズ, とり肉(コマ), ★たまご	米, 米粒麦, 強化米, ★バター, 炒め油, マカロニ, サラダ油, 小麦粉, パン粉(乾), でんぶん	にんじん, たまねぎ, グリンピース(冷), ★トマト, こまつな, しょうが(スーフ), ながねぎ	837 kcal 28.1 g 29.8 g 3.4 g
18 金	さんまの混ぜご飯 【国内産食材の日】	○	のっぺい汁 白菜のおかかあえ	★さんま, ★牛乳, さば節(ダシ), とうふ, かつお節	米, 米粒麦, 強化米, でんぶん, ★揚げ油, さとう, 炒め油, 里芋, こんにゃく	しょうが(汁), しょうが, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな, はくさい	727 kcal 25.6 g 26.9 g 2.9 g
21 月	チキンカレーライス	○	じゃこサラダ みかん	とりもも肉, ★プレーンヨーグルト, とり骨, ★プロセスチーズ, ★牛乳, ★さちめんじゃこ	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 白炒りごま, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), ★りんご, グリンピース(冷), こまつな, キャベツ, きゅうり, ★みかん	770 kcal 27.2 g 21.1 g 2.8 g
22 火	五穀おこわ	○	鮭の紅葉焼き 筑前煮 野菜のわさび和え	あずき, ★牛乳, ★生鮭 切り身 切, とり肉(コマ), さば節(ダシ)	米, もち米押し麦, 強化米, あわ, きび, ★マヨネーズ, 炒め油, こんにゃく, 里芋, さとう	にんじん, しょうが, ごぼう, れんこん, たけのこ(缶), もやし, キャベツ, こまつな	722 kcal 37.1 g 22.3 g 2.5 g
24 木	アップルトースト	○	コーンシチュー 三色ピクルス	★牛乳, 豚肉(コマ), ★調理用牛乳, ★脱脂粉乳, とり骨(スープ)	★食パン 粉70g, ★バター, グラニュー糖(国産), 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, さとう	★りんご, にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, クリームコーン(缶), ホールコーン(缶), セロリー(スーフ), だいこん, きゅうり	706 kcal 24.8 g 27.2 g 3.1 g
25 金	麦ごはん	○	おでん 野菜のごまあえ みかん	★牛乳, 結び昆布(乾), さつま揚げ, 焼ちくわ, ★つみれ, がんもどき, さば節(ダシ), ★うずら卵(レトルト)	米, 押し麦, 強化米, 里芋, こんにゃく, ちくわ, 白炒りごま, 白すりごま, さとう	だいこん, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, ★みかん	711 kcal 27.7 g 18.1 g 3.0 g
28 月	麦ごはん	○	さごしの麦みそ焼き 肉じゃが 白菜のゆず風味	★牛乳, ★さごし, 赤色辛みそ, 豚肉(コマ)	米, 押し麦, 強化米, さとう, 白すりごま, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, はくさい, ゆず(汁)	729 kcal 32.4 g 20.1 g 2.5 g
29 火	スパゲティクリームソース	○	大根コーンサラダ 焼きりんご	ベーコン(せん切り), とり肉(コマ), ★調理用牛乳, とり骨(スープ), ★粉チーズ, ★生クリーム, ★むきえび, ★牛乳	スパゲティ, サラダ油, 炒め油, ★バター, 小麦粉, でんぶん, ごま油, さとう	たまねぎ, にんじん, スライスジャコーム(缶), セロリー, だいこん, ホールコーン(缶), ★りんご1/4	706 kcal 31.4 g 24.5 g 2.3 g
30 水	麦ごはん	○	さばの味噌煮 じゃこと野菜の和え物 けんちん汁	★牛乳, ★さば フィレ, 赤色辛みそ, ★ちりめんじゃこ, さば節, とうふ, 油揚げ	米, 押し麦, 強化米, さとう, でんぶん, ごま油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも, 白炒りごま	しょうが, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, ながねぎ	724 kcal 34.0 g 25.7 g 3.3 g

*献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価

エネルギー735kcal/たんぱく質30.2g/脂質23.7g/塩分2.9g

*給食当番終了後、エプロン・帽子を忘れずに持ってきてください。