

[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）、パイアッフル（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、つきこみにゃく	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、だいすもやし、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（ステンレス釜、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（スープ）、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、ウインソーセージ（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、黄ビーマン、赤ビーマン、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（スープ）、しょうが（スープ）	806 kcal 38.5 g 27.5 g 3.2 g
14 月	麦ごはん	○	ボテトコロッケ 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、マッシュボート、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、かもばこ、★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（スープ）、しょうが（スープ）、にんにく、木苺、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）、とり骨（スープ）、★牛乳、豚肉（コマ）、粉寒天、★ブレーンヨーグルト	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（スープ）、みかん（缶）、パイ	739 kcal 28.3 g 21.1 g 3.3 g
17 木	キヤロットライス	○	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（スープ）、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、★ブレーンヨーグルト、とり骨、★プロセスチーズ、★牛乳、★ちりめんじゃこ	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、★みかん個	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（スープ）、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、ちくわぶ、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 焼きリンゴ	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、スライスマッシュルーム（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30.2 g /脂質23.7 g /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。