

11月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
4	火	炒飯 いわしシュウマイ 春雨スープ くだもの	○	833	38.1	むきえび ぶた肉 たまご いわしすり身 とうふ とりひき肉 牛乳 (かつお節)	米 麦 でんぶん さとう はるさめ シュウマイの皮/ 油 ごま油	にんじん こまつな/ しょうが ながねぎ グリンピース たまねぎ ごぼう えのきたけ くだもの
5	水	けんちんうどん かぶの梅肉あえ がね がんづき	○	785	26	ぶた肉 あぶらあげ かまぼこ とうふ たまご/ 牛乳 (かつお節 だし昆布)	うどん 里芋 つきこんにやく さつまいも 小麦粉 さとう 黒砂糖/ 油 ごま	にんじん こまつな かぶの葉/ ごぼう だいこん ながねぎ しょうが かぶ 梅干し
6	木	秋の香りごはん ししゃもの照り焼き こんにやくサラダ せんべい汁	○	789	31.3	とり肉 むきえび あぶらあげ/ 牛乳 ししゃも (かつお節 だし昆布)	米 麦 さつまいも でんぶん さとう せんべい 里芋 こんにやく/ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな/ しめじ グリンピース ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり
7	金	麦ごはん のりの佃煮 里芋コロケ 切干大根の炒め煮 白菜とえのきのみそ汁	○	851	25.1	ぶたひき肉 たまご あぶらあげ さつまいも みそ/ 牛乳 のり (かつお節)	米 麦 さとう 里芋 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉/ 油	にんじん だいこんの葉/ たまねぎ 切干大根 だいこん はくさい えのきたけ
10	月	麦ごはん いわしのおろし添え 五色煮 かみかみサラダ くだもの	○	792	29.9	いわし あぶらあげ するめ/ 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 でんぶん さとう こんにやく/ 油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん/ だいこん ごぼう ゆでたけのこ きゅうり くだもの
11	火	ツナコーンパン トースト ポトフ フロccoliーサラダ カルピスボンチ	○	891	35.7	たまご ツナ ぶた肉 ウィンナー/ 牛乳 ピザチーズ 粉寒天 乳酸菌飲料 (豚骨)	強力粉 さとう じゃがいも 食パン/ バター 油 マーガリン	にんじん かぶの葉 フロccoliー/ ホールコーン たまねぎ セロリー かぶ キャベツ みかん缶 りんご缶 もも缶
12	水	エビクリームライス ジャガ芋とベーコンのスープ 何でも千切りサラダ くだもの	○	847	26.7	とり肉 むきえび ベーコン/ 牛乳 ひじき (とり骨)	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう/ バター 油	にんじん ビーマン こまつな/ たまねぎ マッシュルーム きゅうり ホールコーン だいこん キャベツ くだもの
13	木	麦ごはん さんまの塩焼き 五目きんぴら のっぺい汁 白菜おかかしょうゆあえ	○	802	31	さんま あぶらあげ とうふ ぶた肉 かつお節/ 牛乳 (かつお節)	米 麦 こんにやく 里芋 でんぶん さとう/ 油	にんじん こまつな さやいんげん/ だいこん ながねぎ ごぼう れんこん はくさい
14	金	鮭すし 豆腐の田楽 筑前煮 えのき入りすまし汁	○	740	32.1	鮭 たまご とうふ みそ とり肉/ 牛乳 のり (かつお節 だし昆布)	米 麦 さとう 里芋 こんにやく/ 油 ごま	さやいんげん にんじん こまつな/ しょうが ごぼう ゆでたけのこ れんこん はくさい えのきたけ ながねぎ
17	月	青菜ごはん おでん 味付たまご 白菜のゆず風味 くだもの	○	751	31.8	さつまいも 焼きちくわ つみれ がんもどき たまご/ 牛乳 結び昆布 (かつお節)	米 麦 里芋 こんにやく ちくわぶ/ ごま油 ごま	だいこんの葉 にんじん/ だいこん はくさい ゆず
18	火	五穀おこわ 鮭の紅葉焼き 野菜の煮物 もやしと小松菜の辛子しょうゆあえ きぬかつぎ	○	749	33.3	あずき 鮭 ぶた肉 あぶらあげ/ 牛乳 (かつお節)	米 もち※ 麦 あわ きび こんにやく さとう 里芋/ 油 マヨネーズ	にんじん こまつな/ ゆでたけのこ しょうが たまねぎ もやし
19	水	五目うま煮丼 もずく入りスープ 白玉フルーツボンチ	○	755	29.9	ぶた肉 いか むきえび かまぼこ とうふ とうふ/ 牛乳 もずく (かつお節)	米 麦 でんぶん 白玉粉 さとう/ 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 こまつな/ ゆでたけのこ はくさい えのきたけ たまねぎ みかん缶 りんご缶 もも缶
20	木	コーンピラフ とり肉のマスタード焼き 白菜スープ 三色ピクルス	○	773	29.9	むきえび とり肉 ベーコン/ 牛乳 (とり骨)	米 麦 パン粉 さとう/ 油 バター	にんじん さやいんげん ほうれんそう フロccoliー/ ホールコーン たまねぎ はくさい マッシュルーム えのきたけ だいこん
21	金	チャンポン ぱりぱりひじき 小松菜のいそ和え 手作りカステラ	○	740	29.6	ぶた肉 さつまいも いか うずら卵 たまご/ 牛乳 ひじき ピザチーズ のり (ぶた骨 とり骨)	蒸し中華めん でんぶん さとう 小麦粉 春巻きの皮 はちみつ 強力粉 ざらめ糖/ 油 ごま	にんじん こまつな/ たまねぎ キャベツ ゆでたけのこ もやし ホールコーン
25	火	アツパルトースト ガーリックトースト ポークビーンズ サウピカンサラダ	○	739	25.7	白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 ぶた肉/ 牛乳 生クリーム (豚骨)	食パン パン さとう 小麦粉 じゃがいも/ 油 バター ごま油 マーガリン	にんじん トマトピューレ/ にんにく しょうが セロリー たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン りんご
26	水	シーフードピラフ 洋風卵焼き コーンポタージュ くだもの	○	854	34.5	むきえび いか とりひき肉 たまご/ 牛乳 生クリーム (とり骨)	米 麦 でんぶん 食パン/ 油 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン クリームコーン くだもの
27	木	あんかけ鶏飯 にぎすのごま天ぷら わかめスープ くだもの	○	758	33.2	たまご とり肉 かまぼこ 豆乳 とうふ/ 牛乳 にぎす わかめ (とり骨)	米 麦 でんぶん 小麦粉/ 油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん/ にんにく しょうが ゆでたけのこ はくさい エリンギ しめじ えのきたけ たまねぎ
28	金	大豆入りドライカレー ほうれん草のサラダ カフェオレゼリー	○	842	28	大豆 ぶたひき肉 ゼラチン/ 牛乳 粉寒天	米 麦 さとう/ 油 バター	にんじん ビーマン トマトピューレ ほうれんそう/ セロリー しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン レーズン
平 均				794	30.7	給食回数 18回 (米飯 13回・パン 2回・麺 2回)		

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、りんご・みかん・柿などの予定です。