

# 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)	熟や力になるもの (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 がんづき <b>郷土料理 (宮崎)</b>	○	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 しうが かぶ 梅干し	
6	木	秋の香りごはん 季節の料理 ししゃもの照り焼き こんにゃくサラダ せんべい汁 <b>郷土料理 (青森)</b>	○	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 センベイ 里芋 こんにゃく/ 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 里芋コロッケ 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 さつまいげ みそ/ 牛乳 のり (かつお節)	米 麦 さとう 里芋 じやがいも マッシュポテト 小麦粉 バン粉/ 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 いい歯の日 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 ちりめんじやこ (かつお節)	米 麦 でんぶん さとう こんにゃく/ 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 ボトフ ブロッコリーサラダ カルビスボンチ	○	891	35.7	たまご ツナ ぶた肉 ウインナー/ 牛乳 ピザチーズ 粉寒天 乳酸菌飲料 (豚骨)	強力粉 さとう じやがいも 食パン/ バター 油 マーガリン	にんじん かぶの葉 ブロッコリー/ 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 じやがいも 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 のっつい汁 白菜おかかじょうゆあえ <b>試食会</b> <b>国内産 食材の日</b>	○	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 こんにゃく 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 築前煮 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 こんにゃく/ 油 ごま	さやいんげん にんじん こまつな/ しうが 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	さつま揚げ 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 こんにゃく 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じょうゆあえ きぬかつぎ 句の食材 <b>勤労感謝の日</b> <b>国内産 食材の日</b>	○	749	33.3	あづき 鮭 ぶた肉 あぶらあげ/ 牛乳 (かつお節)	米 もち※ 麦 あわ きび こんにゃく 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 しうが たまねぎ もやし	
19	水	五目うま煮丼 もしく入りスープ 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 うずら卵 とうふ/ 牛乳 もしく (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	期末 テスト	○	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 ブロッコリー/ 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 さつま揚げ 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 サラめ糖/ 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	アップルトースト ガーリックトースト ポークピーンズ 季節の料理 サウビカンサラダ	○	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 じやがいも/ セロリー たまねぎ 油 バター ごま油 マーガリン	にんじん トマトピューレ/ ににく しうが 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/ ににく しうが 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 しうが たまねぎ キャベツ ホールコーン レーズン	
<b>平均</b>			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。**