

11月 予定献立表

令和5年10月31日
 杉並区立松ノ木中学校
 校長 渋谷 里美
 栄養士 松崎 里穂

日	献立名	牛乳	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 水	麦ごはん	○		米,押し麦		719 kcal
	さわらのゆずみそかけ		さわら,淡色辛みそ	さとう	しょうが,ゆず(汁)	33.8 g
	いもだんご汁		さば節,出し昆布,とり肉	じゃがいも,でんぶん	しょうが,だいこん,にんじん,ながねぎ,しめじ	17.4 g
	五目きんぴら		豚もも肉,さつま揚げ	油,つきこんにゃく,さとう	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん	2.9 g
2 木	スパゲティミートソース	○	豚挽き肉,大豆	スパゲティ,油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム,ホールトマト	799 kcal
	手作りフォカッチャ			強力粉(1等),小麦粉,さとう,オリーブ油		29.6 g
	パリパリサラダ			ごま油,油,さとう,わたんこの皮,揚げ油	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	24.2 g
						3.6 g
6 月	麦ごはん	○		米,押し麦		806 kcal
	ひじきの和風コロッケ		干ひじき,豚挽き肉,油揚げ	油,しらたき,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ	27.2 g
	具だくさんみそ汁		煮干し,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ	26.6 g
	おひたし		かつお節		キャベツ,こまつな	2.3 g
7 火 	レンズ豆入りドライカレー	○	レンズまめ,豚挽き肉	米,米粒麦,油	セロリー,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,レーズン	809 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも,油	きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	25.8 g
	ちゃんまげぶりん		たまご,調理用牛乳,生クリーム	さとう,グラニュー糖		21.5 g
						2.6 g
8 水 国産	麦ごはん	○		米,押し麦		715 kcal
	いかのサラサ揚げ		いか	小麦粉,でんぶん,油	しょうが	32.7 g
	豚汁		煮干し,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな	18.9 g
	野菜のからし醤油				もやし,こまつな,切干大根	3.2 g
9 木	ジャンバラヤ	○	むきえび,あさり水煮,ウナギソース,とり肉	米,米粒麦,油	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	765 kcal
	チーズオムレツ		たまご,とり挽き肉,ダイスチーズ	油,さとう	たまねぎ	36.2 g
	ひよこ豆と野菜のスープ		ひよこまめ,とり骨	油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリー,こまつな	25.6 g
						3.4 g
10 金	麦ごはん	○		米,押し麦		731 kcal
	ハンバーグおろしソース		豚挽き肉,豆腐,赤色辛みそ,たまご	生パン粉,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,だいこん	34.9 g
	ひじきスープ		さば節,干ひじき,とうふ,たまご	でんぶん	にんじん,ほうれんそう	24.7 g
	小松菜ともやしのごま醤油			白すりごま	こまつな,もやし	2.9 g
13 月	麦ごはん	○		米,押し麦		778 kcal
	揚げさわらの五目あんかけ		さわら,さば節	油,でんぶん,さとう	しょうが,ピーマン,にんじん,たけのこ(缶),キャベツ	32.2 g
	肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,つきこんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	24.3 g
	野菜のわさび和え				もやし,はくさい,こまつな	2.2 g
14 火	アップルトースト	○		食パン,バター,グラニュー糖	りんご	721 kcal
	クラムチャウダー		あさり水煮,ベーコン,とり骨,調理用牛乳	油,じゃがいも,小麦粉,バター	たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム	26.6 g
	ヌードルソテー		ボンレスハム	油,ヌードル	たまねぎ,キャベツ,ピーマン	27.6 g
						3.6 g
15 水	秋の香りごはん	○	出し昆布,とり肉	米,米粒麦,さつまいも	にんじん,しめじ,グリーンピース(冷)	754 kcal
	ししゃものごま天ぷら		ししゃも	小麦粉,黒炒りごま,白炒りごま,油		29.0 g
	根菜汁		煮干し,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	24.2 g
	菊花みかん				みかん	3.2 g

16 木	麦ごはん・かつおのふりかけ	○	かつお節,ちりめんじゃこ	米,押し麦,さとう,白炒りごま		729 kcal
	厚焼き卵		たまご,さば節	油,さとう	乾しいたけ,さやいんげん	34.5 g
	生揚げとわかめのみそ汁		さば節,生揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	じゃがいも	だいこん,ながねぎ,こまつな	22.9 g
	キャベツともやしの煮びたし		油揚げ,かつお節		キャベツ,にんじん,もやし	3.5 g
17 金	さんまの混ぜご飯	○	さんま	米,米粒麦,でんぶん,油,さとう	しょうが	816 kcal
	吉野汁		さば節,出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	つきこんにゃく,でんぶん,うどん(乾),玉ふ	にんじん,ながねぎ,みつば	25.2 g
	芋ようかん		調理用牛乳,粉寒天	さつまいも,さとう		25.8 g
						2.6 g
20 月	チャンポン	○	豚骨,とり骨,豚肩肉,かまぼこ,いか,むきえび,あさり水,煮,豆乳	蒸し中華めん,油	ながねぎ,しょうが,にんにく,木茸,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	706 kcal
	いそ和え		もみのり		ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン	31.5 g
	手作りカステラ		たまご,調理用牛乳	さとう,はちみつ,強力粉(1等),小麦粉		17.8 g
						3.5 g
21 火	キャロットライス	○		米,米粒麦,バター	にんじん	731 kcal
	フライドチキン		とりもも肉,牛乳,たまご	小麦粉,でんぶん,油		25.2 g
	あっさりスープ		ベーコン,とり骨		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,キャベツ,セロリ,こまつな	26.5 g
	焼きリンゴ			さとう	りんご	2.8 g
22 水 国産	五穀おこわ	○	あずき	米,もち米,押し麦,あわ,きび		714 kcal
	鮭の紅葉焼き		生鮭	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	35.0 g
	筑前煮		とり肉,さば節	油,こんにゃく,里芋,さとう	しょうが,ごぼう,れんこん,たけのこ(缶),にんじん	22.0 g
	野菜のおろし和え				こまつな,もやし,えのきたけ,だいこん	2.5 g
24 金	麦ごはん	○		米,押し麦		709 kcal
	鯖のみそ煮		さば,赤色辛みそ	さとう	しょうが,ながねぎ	35.6 g
	かきたま汁		さば節,とり肉,乾燥わかめ,とうふ,たまご	でんぶん	ながねぎ	21.1 g
	白菜のおかかあえ		かつお節		はくさい,こまつな	3.3 g
27 月	●麻婆ライス	○	とうふ,豚挽き肉,赤色辛みそ,とり骨	米,押し麦,油,さとう,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ニラ	783 kcal
	野菜のナムル			ごま油,白すりごま	だいずもやし,もやし,こまつな	29.5 g
	マーラーカオ		たまご,生クリーム	さとう,油,小麦粉,コーンスターチ		27.9 g
						3.0 g
28 火	チキンカツサンド	○	とりささみ	無塩パン,ソフトマーガリン,小麦粉,パン粉(乾),油	キャベツ	726 kcal
	パスタスープ		とり肉,とり骨	油,マカロニ(シェル)	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,ながねぎ	35.1 g
	グレープゼリー		粉寒天,ゼラチン	さとう	グレープジュース	25.5 g
						2.1 g
29 水	麦ごはん	○		米,押し麦		711 kcal
	ほっけの塩焼き		しまほっけ		だいこん	32.8 g
	じゃが芋のそぼろ煮		豚挽き肉,とり挽き肉	じゃがいも,油,こんにゃく,さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	18.3 g
	野菜のごまあえ			白炒りごま,白すりごま,さとう	もやし,キャベツ,こまつな,にんじん	2.8 g
30 木	三色ごはん	○	ワゴ・缶詰,たまご	米,米粒麦,さとう,油,白すりごま	しょうが,ホールコーン,こまつな	741 kcal
	きびなごの磯辺揚げ		きびなご,あおのり	小麦粉,油		33.4 g
	豆乳みそ汁		さば節,とうふ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,豆乳	じゃがいも	ながねぎ,こまつな	23.3 g
						2.6 g

* 材料の都合で献立を変更することがあります

国産 …国産食材材一です

🍁…リクエストメニューです



今年の秋は日々暑くなったり寒くなったり、忙しい季節ですね。この時期は風邪をひきやすい時期なので、手洗いうがいをきちんと行い、食事はしっかり摂りましょう。

朝食に温かいものを食べると、脳が起きて体も温まり、元気に一日を始められます。温かいみそ汁やスープなどをぜひ朝食に取り入れてみてください。

27日は3A Mさんからのリクエストメニューです。どの日もたくさん食べてもらえると嬉しいです。

*2日は校外学習のため、2年生は給食がありません。

↓マークがついている日にコラボメニューが
出ます



Happy Book Menu

7日(火) ちょんまげぷりん
『ちょんまげぷりん』より

レシピや本の詳細は図書だよりをご覧ください