

# [ 11月予定献立表 ]

2020年11月

0:通常献立

荻窪中学校献立

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
2月	麦ごはん	○	ホキの菊花焼肉じゃが 白菜のゆず風味	★ホキ、★たまご、豚肉	牛乳	米、押し麦、強化米、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	★エッグケアマヨネーズ、炒め油	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、はくさい、ゆず	796 kcal 34.3 g 25.4 g 2.5 g
4水	他人丼	○	いそ和え フルーツみつ豆	豚肉（コマ）、★さば節（ダシ）、★たまご、赤えんどう（乾）	焼きのり、牛乳	米、米粒麦、強化米、しらたき、さとう	炒め油	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、乾しいたけ、ながねぎ、もやし、ホールコーン（缶）、みかん（缶）、バナナ（缶）（缶）、もも（缶）	780 kcal 28.4 g 18.5 g 2.6 g
5木	アップルトースト	○	コーンシチュー 茹で野菜サラダ	豚肩肉、あさり水煮、とり骨（スープ）	調理用牛乳、脱脂粉乳、牛乳	食パン、グラニュー糖（国産）、じゃがいも、小麦粉	バター、サラダ油	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン	りんご、にんにく、しょうが、たまねぎ、クリームコーン（缶）、ホールコーン（缶）、セロリー、キャベツ、きゅうり	788 kcal 26.1 g 31.9 g 3.1 g
6金	麦ごはん	○	魚のゆずみそかけ めかたま汁 じゃがいもの金平	★ぎんだら（生）、淡色辛みそ、★さば節（ダシ）、★たまご	乾燥めかぶ、牛乳	米、押し麦、強化米、さとう、でんぶん、じゃがいも、つきこんにゃく	揚げ油	にんじん、こまつな、万能ねぎ、さやいんげん	しょうが、ゆず、たけのこ（缶）、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう	827 kcal 28.8 g 28.4 g 2.3 g
7土	ターメリックライス、ナン	○	キーマカレー かみかみサラダ	豚挽き肉、大豆、豚骨（スープ）、するめ（松前漬用）	プレーンヨーグルト、★ちりめんじゃこ、牛乳	米、押し麦、強化米、強力粉、さとう、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、バター、白炒りごま、ごま油、白すりごま	ホールトマト（缶）、にんじん	たまねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、だいこん、ごぼう、きゅうり	853 kcal 30.1 g 23.5 g 2.9 g
9月	キャロットライス	○	マカロニグラタン 野菜スープ 柿	とり肉、あさり水煮、とり骨（スープ）、豚肩肉	調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ、牛乳	米、米粒麦、強化米、マカロニ、小麦粉、パン粉（乾）	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、グリーンピース（冷）、たけのこ（缶）、キャベツ、セロリー、柿	884 kcal 28.7 g 26.7 g 3.1 g
10火	麦ごはん 【2年校外学習】	○	えびポテコロツケ 白菜とえのきのみそ汁 切干大根の炒め煮	ブラックタイガー、豚挽き肉、★さば節（ダシ）、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、★さつま揚げ	牛乳	米、押し麦、強化米、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉（乾）、さとう	揚げ油	にんじん、だいこんの葉	たまねぎ、だいこん、はくさい、えのきたけ、乾しいたけ、切干大根	883 kcal 28.1 g 28.4 g 3.3 g
11水	焼そば五目あんかけ	○	芋ようかん みかん	豚肩肉、あさり水煮、いか（短冊）、むきえび、★うずら卵、とり骨（スープ）	調理用牛乳、粉寒天、牛乳	蒸し中華めん、でんぶん、さつまいも、さとう	炒め油	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、たけのこ（缶）、もやし、乾しいたけ、ながねぎ、みかん	828 kcal 32.7 g 20.1 g 2.9 g
12木	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	いかと大豆の甘辛揚げ 豚汁 野菜の辛子醤油和え	いか、大豆、★さば節（ダシ）、豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳	米、押し麦、強化米、でんぶん、さとう、こんにゃく、じゃがいも	揚げ油	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん、ながねぎ、もやし、切干大根	812 kcal 33.4 g 22.9 g 3.5 g
13金	麻婆ライス	○	ブロッコリーのベーコン炒め 乳ない豆腐	押豆腐、豚挽き肉、赤色辛みそ、とり骨（スープ）、ベーコン	粉寒天、調理用牛乳、牛乳	米、押し麦、強化米、さとう、でんぶん	ごま油	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	にんにく、しょうが、乾しいたけ、ながねぎ、たまねぎ、バナナ（缶）（缶）	807 kcal 30.7 g 22.5 g 2.5 g
16月	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、★さば節（ダシ）、とうふ、★糸削り	牛乳	米、米粒麦、強化米、でんぶん、さとう、里芋、こんにゃく	揚げ油	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、はくさい	776 kcal 26.3 g 26.3 g 3.0 g
17火	キムチチャーハン	○	わんたんスープ フルーツヨーグルト	豚肩肉、★たまご、豚肉、とり骨（スープ）	粉寒天、プレーンヨーグルト、牛乳	米、米粒麦、強化米、わんたんの皮	炒め油、白炒りごま、ごま油	にんじん、ピーマン、こまつな	★キムチ（白菜）、もやし、ながねぎ、たけのこ（缶）、しょうが、みかん（缶）、バナナ（缶）（缶）、もも（缶）	757 kcal 27.2 g 21.3 g 3.3 g
24火	五穀おこわ 【和食の日】	○	鮭の紅葉焼き 筑前煮 野菜のわさび和え	あずき、★生鮭切り身、とり肉、★さば節（ダシ）	牛乳	米、もち米、押し麦、強化米、あわ、きび、こんにゃく、里芋、さとう	★エッグケアマヨネーズ、炒め油	にんじん、さやえんどう、こまつな	しょうが、ごぼう、れんこん、たけのこ（缶）、もやし、キャベツ	773 kcal 36.6 g 23.1 g 2.6 g
25水	ジャンバラヤ	○	チーズオムレツ パスタスープ	むきえび、ウナギソース、とり肉、★たまご、豚肉、とり骨（スープ）	ダイスチーズ、牛乳	米、押し麦、強化米、さとう、マカロニ	炒め油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン、こまつな	たまねぎ、セロリー、黄ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ	792 kcal 32.2 g 24.3 g 3.0 g
26木	麦ごはん	○	和風塩麹ハンバーグ ひじきスープ 小松菜とモヤシの胡麻醤油	豚挽き肉、とり挽き肉、絞豆腐、★たまご、★さば節（ダシ）、とうふ	干ひじき、牛乳	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、ほうれんそう、こまつな	ながねぎ、だいこん、えのきたけ、もやし	764 kcal 35.4 g 23.8 g 3.1 g
27金	秋の香りごはん	○	にぎすの唐揚げ 根菜汁 リンゴ	とり肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	出し昆布、★にぎす（本）、★煮干し（だし）、牛乳	米、もち米、米粒麦、強化米、さつまいも、小麦粉、でんぶん、こんにゃく、じゃがいも	揚げ油	にんじん	しめじ、ごぼう、だいこん、ながねぎ、りんご	793 kcal 30.3 g 20.1 g 3.1 g
30月	切り干しごはん	○	鶏肉のねぎ塩だれ ぐる煮 かぶの香り漬	油揚げ、★さば節（ダシ）、とりも肉切身、生揚げ	★ちりめんじゃこ、牛乳	米、米粒麦、強化米、里芋、こんにゃく、さとう	炒め油	にんじん、かぶの葉	切干大根、しょうが、ながねぎ、だいこん、ごぼう、かぶ、キャベツ	762 kcal 32.0 g 23.9 g 3.1 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804kcal/たんぱく質30.7g/脂質24.2g/塩分2.9g