

[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 んにやく, 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), バイアップ (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 んにやく	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 前漬け用)	フレーン ヨーグルト, ★ちり めんじや 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 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, ににく, グ リンピース (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	アラカルタ (生), 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, マツ シュボテト, 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 んにやく, 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	○	プロッコリーのペー ^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), ペー ^ン コ	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, ビーマン, プロッコリ ー	ににく, しょ うが, 乾 しいたけ, ながねぎ, た まねぎ, バイアップ (缶)	807 kcal 30.7 g 22.5 g 2.5 g	
16月	さんまの混せご飯 【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, ブ 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 イアップ (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, ウィンナーーセージ, 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 りんご	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 んにやく, 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), とりもも肉切身, 生 揚げ	★ちりめ んじやこ, 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