

11月の献立予定表

令和3年度 杉並区立萩窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
1月	ジャンバラヤ	とり肉、ケイトゥネージ、えび、あさり	米、押し麦、強化米、油	玉ねぎ、セロリー、人参、にんにく、トマトビュレ、ピーマン	823 kcal	ジャンバラヤは、アメリカ南部のケイジャンスパイスを使います。
	チーズオムレツ	★たまご、とり肉、牛乳、チーズ	油、さとう	たまねぎ	34.2 g	
	じゃが芋とベーコンのスープ	とり骨、ベーコン	油、じゃがいも	セロリー、人参、玉ねぎ、小松菜	3.4 g	
2月	あぶたま丼	★さば節、豚肉、油揚げ、★かまぼこ、★たまご	米、押し麦、強化米、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷）	829 kcal	ポッポ焼きは新潟県の郷土菓子です。
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	大根、人参、キャベツ、小松菜、レモン（果汁）	31.1 g	
	ポッポ焼き		小麦粉、黒砂糖		2.6 g	
4月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		806 kcal	生姜醤油で下味をつけたイカと大豆を揚げて、甘辛ダシにからめます。
	いかと大豆の甘辛揚げ	いか、大豆	でんぶん、油、さとう	しょうが	31.6 g	
	野菜のごま酢和え		すりごま、さとう	こまつな、キャベツ、コーン（缶）	2.9 g	
	豚汁	かつお節（だし）、豚肉、豚ばら肉、生揚げ、みそ	油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、乾しいたけ、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜		
5月	ターメリックライス、ナン	プレーンヨーグルト	米、押し麦、強化米、強力粉、さとう、油		832 kcal	ナンは給食室で生地から手作りです。
	キーマカレー	豚挽き肉、大豆、豚骨	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉葱、トマト（缶）、セロリー、にんにく、生姜、人参	27.0 g	
	カラフルピクルス		さとう	大根、きゅうり、人参、赤ピーマン、黄ピーマン	2.7 g	
8月	さつま芋ごはん	昆布	米、米粒麦、強化米、さつまいも		757 kcal	旬のさつま芋と昆布を入れてご飯を炊きます。
	ほきの紅葉焼き	★ホキ、みそ	★マヨネーズ（卵不使用のマヨネーズ）	にんじん、たまねぎ	28.4 g	
	野菜の煮物	かつお節（だし）	じゃがいも、こんにやく、さとう	にんじん、たまねぎ、きやいんげん	2.8 g	
	白菜のゆず風味			はくさい、ゆず		
9月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		867 kcal	図書とコラボした給食今回のテーマ本は『妖怪アパートの幽雅な日常』です
	豚カツ	豚肉、★たまご	はちみつ、小麦粉、パン粉、油、いりごま、すりごま		34.8 g	
	大根サラダ	★かつお節、★ちりめんじゃこ	油、さとう、炒りごま	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ	2.7 g	
	けんちん汁	かつお節（だし）、とうふ、油揚げ、生揚げ	油、こんにやく、じゃがいも	乾しいたけ、ごぼう、人参、大根、長葱、小松菜		
10月	麻婆ライス	豚挽き肉、とり骨、みそ、八丁みそ、絹とうふ	米、押し麦、強化米、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、乾椎茸、葱、人参、玉葱、ニラ、長葱	765 kcal	麻婆ライスは2種類の味噌を混ぜて作ります。
	白菜と卵のスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぶん	白菜、えのきたけ、青梗菜、長葱	29.1 g	
	柿			柿	2.7 g	
11月	ごま塩ごはん		米、押し麦、強化米、いりごま		752 kcal	郷土料理を知ろう～石川県～
	にぎすのから揚げ	★にぎす	でんぶん、小麦粉、油	しょうが	27.7 g	
	友禅和え	★たまご	油、さとう	きゅうり、にんじん、だいこん	2.6 g	
	めった汁	かつお節（だし）、とうふ、油揚げ、みそ	油、こんにやく、さつまいも	ごぼう、乾椎茸、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜		
12月	アップルトースト		食パン、バター、グラニュー糖	りんご	755 kcal	1年に一度のアップルトースト！シナモンシュガーをかけて焼きます。
	クラムチャウダー	あさり、ベーコン、とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、小麦粉、バター、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）	23.8 g	
	温野菜のドレッシングかけ		さとう、油	キャベツ、もやし、にんじん	3.0 g	
15月	肉うどん	昆布、★さば節（ダシ）、豚肉、油揚げ、★かまぼこ	生うどん	乾しいたけ、にんじん、大根、たまねぎ、ながねぎ、小松菜	768 kcal	栗のいがぐりをモチーフにしたデザートです。
	かぶの風味漬け		さとう、ごま油	かぶ、かぶの葉、しょうが	26.5 g	
	いがぐりポテト	生クリーム	さつま芋、バター、水あめ、★栗、小麦粉、そうめん、油		3.4 g	
16月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		747 kcal	郷土料理を知ろう～新潟県～
	鮭の焼き漬け	★生鮭	さとう		35.7 g	
	こくしょ	★煮干し（だし）、★焼ちくわ、焼とうふ	油、こんにやく、里芋、でんぶん	乾しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん	2.8 g	
	鶏汁	とり骨（スープ）、とり肉、生揚げ、みそ	油、こんにやく	ごぼう、にんじん、はくさい、ながねぎ、こまつな		
22月	五穀おこわ	あずき	米、もち米、押し麦、強化米、あわ、きび		747 kcal	行事食を知ろう～勤労感謝の日～
	鯖（さわら）の柚子味噌かけ	★さわら、みそ	さとう	しょうが、ゆず（汁）	34.9 g	
	筑前煮	とり肉、かつお節（だし）	油、こんにやく、さとう	ごぼう、人参、葱、れんこん、きやいんげん	2.4 g	
	白菜の煮びたし	油揚げ		はくさい、もやし、にんじん、こまつな		
24水	3A リクエストメニュー	とり骨、豚骨、豚もも肉、豚ばら肉	蒸し中華めん、油	生姜、にんにく、人参、葱、木豆、キャベツ、もやし、コーン（缶）、ニラ、長葱	852 kcal	3Aで11票を集めた主食、3票を集めた主菜、5票を集めたデザートです。
		豚挽き肉、むきえび	焼きふ、ごま油、でんぶん、ギョウザの皮、小麦粉、油	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ	34.3 g	
		アガー	さとう	ぶどう（缶）、グレープジュース	3.4 g	
25水	3B リクエストメニュー	豚肉、豆腐、★たまご、牛乳	玉ふ、バター、小麦粉	たまねぎ、しめじ、ピーマン	805 kcal	3Bで4票を集めた主食、7票を集めた主菜、6票を集めたデザートです。
			米、押し麦、強化米	ほうれんそう、キャベツ、コーン（缶）、にんじん	32.3 g	
		とり肉、とり骨	油	人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、セロリー、小松菜、みかん	3.2 g	
26金	七分つきごはん よごし	みそ	七分つき米、さとう、油	小松菜	814 kcal	郷土料理を知ろう～富山県～ 富山産の7分つきの米で米本来の味を味わいます
	鰯（ぶり）の照り焼き	★ぶり（成魚、生）	さとう、でんぶん	しょうが	35.0 kcal	
	おすわい	干ひじき、油揚げ	油、さとう	だいこん、にんじん	2.7 g	
	呉汁（ごじる）	かつお節（だし）、とり肉、大豆、生揚げ、みそ	さとう、ごま油、じゃがいも	白菜、人参、えのきたけ、長葱、小松菜		
29月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		819 kcal	今月のコロッケは里芋です
	里芋コロッケ	豚挽き肉	里芋、じゃが芋、マッシュポテト、油、小麦粉、パン粉、油	にんじん、たまねぎ	27.4 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	3.0 g	
	めかたま汁	かつお節（だし）、★たまご、乾燥めかぶ	でんぶん	にんじん、葱、玉葱、えのきたけ、小松菜、万能ねぎ		
30火	油揚げご飯	油揚げ	米、米粒麦、強化米、さとう、炒りごま		755 kcal	郷土料理を知ろう～福井県～
	浜焼き鯖（さば） おろし添え	★さば	さとう	だいこん、しょうが（汁）	31.8 g	
	打ち豆汁	出し昆布、★煮干し、大豆、油揚げ、みそ	里芋	大根、人参、ごぼう、白菜、長葱、小松菜	2.4 g	
	水ようかん	アガー、あずき（こしあん）	黒砂糖			

*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。