

# 11月の献立予定表

令和3年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熟や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳	たんぱく質 炭水化物	備考
1月	ジャンバラヤ	とり肉、ウコンソーセージ、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、トマトピューレ、ビーマン	34.2 g	823 kcal 3.4 g	ジャンバラヤは、アメリカ南部のケイジャンスピスを使います。
	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			
	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			
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、グリンピース（冷）	31.1 g	829 kcal 2.6 g	ボッホ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）			
	ボッホ焼き		小麦粉、黒砂糖				
4月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		31.6 g	806 kcal 2.9 g	生姜醤油で下味をつけたイカと大豆を揚げて、甘辛ダレにからめます。
	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			
	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）			
5月	豚汁	かつお節（だし）、豚肉、豚ばら肉、生揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、乾いたけ、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜	27.0 g	832 kcal 2.7 g	ナンは給食室で生地から手作りです。
	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				
	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			
8月	カラフルピクルス		さとう	大根、きゅうり、人参、赤ビーマン、黄ビーマン			
	さつま芋ごはん	昆布	米、米粒麦、強化米、さつまいも		28.4 g	757 kcal 2.8 g	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			
	野菜の煮物	かつお節（だし）	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん			
9月	白菜のゆず風味			はくさい、ゆず			
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		34.8 g	867 kcal 2.7 g	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				
10月	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	29.1 g	765 kcal 2.7 g	麻婆ライスは2種類の味噌を混ぜて作ります。
	けんちん汁	かつお節（だし）、とうふ、油揚げ、生揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも	乾いたけ、ごぼう、人参、大根、長葱、小松菜			
	麻婆ライス	豚挽き肉、とり骨、みそ、八丁みそ、納とうふ	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、筍、人参、玉葱、ニラ、長葱			
11月	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	27.7 g	752 kcal 2.6 g	郷土料理を知ろう～右川県～
	柿			柿			
	ごま塩ごはん		米、押し麦、強化米、いりごま				
12月	にぎのから揚げ	★にぎす	でんぶん、小麦粉、油	しょうが	33.8 g	755 kcal 3.0 g	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。
	友禅和え	★たまご	油、さとう	きゅうり、にんじん、だいこん			
	めった汁	かつお節（だし）、豚肉、生揚げ、みそ	油、こんにゃく、さつまいも	ごぼう、乾椎茸、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜			
15月	アップルトースト		食パン、バター、グラニュー糖	りんご	26.5 g	768 kcal 3.4 g	栗のいがぐりをモチーフにしたデザートです。
	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）			
	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			
16月	肉うどん	昆布、★さば節（だし）、豚肉、油揚げ、★かまぼこ	生うどん	乾いたけ、にんじん、大根、たまねぎ、ながねぎ、小松菜	34.9 g	747 kcal 2.4 g	郷土料理を知ろう～新潟県～
	かぶの風味漬け		さとう、ごま油	かぶ、かぶの葉、しょうが			
	いがぐりポテト	生クリーム	さつまいも、バター、水あめ、★栗、小麦粉、そうめん、油				
22月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		35.7 g	747 kcal 2.8 g	行事食を知ろう～勤労感謝の日～
	鮭の焼き漬け	★生鮭	さとう				
	こくしょ	★煮干し（だし）、★焼ちくわ、焼とうふ	油、こんにゃく、里芋、でんぶん	乾いたけ、ごぼう、にんじん、だいこん			
24月	鶏汁	とり骨（スープ）、とり肉、生揚げ、みそ	油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、はくさい、ながねぎ、こまつな	34.3 g	852 kcal 3.4 g	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。
	五穀おこわ	あずき	米、もち米、押し麦、強化米、あわ、きび				
	鰯（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）			
25月	筑前煮	とり肉、かつお節（だし）	油、こんにゃく、さとう	ごぼう、人参、筍、れんこん、さやいんげん	32.3 g	805 kcal 3.2 g	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。
	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			
	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、筍、木算、キャベツ、もやし、コーン（缶）、ニラ、長葱			
26月	3B リクエストメニュー	豚挽き肉、きゅうり	焼きふ、ごま油、でんぶん、ギョウザの皮、小麦粉、	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ	31.8 g	814 kcal 2.7 g	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
	七分つきごはん よごし	みそ	七分つき米、さとう、油	小松菜			
	鰯（ぶり）の照り焼き	★ぶり（咸魚、生）	さとう、でんぶん	しょうが			
29月	おすわり	干ひじき、油揚げ	油、さとう	だいこん、にんじん	819 kcal 3.0 g	今月のコロッケは里芋です	
	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			
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				
30月	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	805 kcal 3.0 g	郷土料理を知ろう～福井県～
	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			
	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、筍、玉葱、えのきたけ、小松菜、万能ねぎ			
31月	油揚げご飯	油揚げ	米、米粒麦、強化米、さとう、炒りごま		755 kcal 2.4 g	郷土料理を知ろう～福井県～	
	浜焼き鰯（さば） おろし添え	★さば	さとう	だいこん、しょうが（汁）			
	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			
	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。