

11月の献立予定表

令和4年度 杉並区立荻窪中学校

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）	牛乳たんぱく質含有量	備考
1火	麦ごはん よごし	赤色辛みそ	米、押し麦、強化米、さとう、ごま油	こまつな	757 kcal	 郷土料理を知ろう ～富山県～
	鱈（ぶり）の照り焼き	★ぶり	さとう、でんぶん	しょうが	35.2 ㇿ	
	おすわい	干ひじき、油揚げ	油、さとう	だいこん、にんじん	2.8 ㇿ	
	呉汁（ごじる）	かつお節（だし）、とり肉、大豆、生揚げ、みそ	じゃがいも	はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな		
2水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		760 kcal	 カリカリに揚げた大豆と生醤油油味のイカがよく合います。
	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	32.4 ㇿ	
	こぎつねサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、ニラ	3.1 ㇿ	
	めかたま汁	かつお節（だし）、★たまご、乾燥わかめ	でんぶん	にんじん、葱、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜、長ねぎ		
4金	肉まん	牛乳、豚肉	さとう、薄力粉、強力粉、油、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、白菜、葱、乾しいたけ	760 kcal	 生地から手作りのフカフカの肉まんです！
	トックスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぶん、トック、ごま油	白菜、人参、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	26.6 ㇿ	
	大学芋		さつまいも、油、さとう、水あめ		3.2 ㇿ	
7月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		771 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、生パン粉	にんじん、たまねぎ	27.4 ㇿ	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	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	3.3 ㇿ	
	豆腐と玉ねぎの味噌汁	★さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
8火	3Aリクエストメニュー	とり骨、豚骨、豚肉	蒸し中華めん、油	にんにく、生姜、人参、葱、キャベツ、もやし、コーン（缶）、ニラ、長ねぎ	706 kcal	 7票集めたメニューがリクエストメニューとして決定しました。
		あおのり、チーズ	じゃがいも、でんぶん		29.0 ㇿ	
		アガー	さとう	ぶどう（缶詰）、グレープジュース	2.9 ㇿ	
9水	ジャンバラヤ	とり肉、カノツネギ、★えび、★あさり	米、押し麦、強化米、油	にんにく、玉ねぎ、セロリー、人参、トマトピューレ、ピーマン	740 kcal	 ジャンバラヤはアメリカ南部の料理です。ケイジャンスパイスがアクセントです。
	チーズオムレツ	★たまご、とり肉、チーズ	油、さとう	たまねぎ	33.7 ㇿ	
	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、にんじん、たまねぎ、こまつな	2.9 ㇿ	
10木	ごま塩ごはん		米、押し麦、強化米、炒りごま		723 kcal	 郷土料理を知ろう ～石川県～
	にぎずのから揚げ	★にぎず	でんぶん、小麦粉、油	しょうが	27.9 ㇿ	
	友禅和え	★たまご	油、さとう	きゅうり、にんじん、だいこん	2.8 ㇿ	
	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、乾しいたけ、人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜		
11金	豚丼	豚肉、豚肉、★さば節(ダシ)	米、米粒麦、油、白たき、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、紅しょうが	864 kcal	 年に一度、この時期に登場するデザートです。
	糸寒天と野菜の和え物 レモン風味	糸寒天	さとう	コーン（缶）、キャベツ、きゅうり、人参、レモン	24.5 ㇿ	
	いがぐりポテト	生クリーム	薩摩芋、バター、水あめ、★くり、小麦粉、そう麺、油		3.1 ㇿ	
14月	バターライス		米、米粒麦、強化米、バター	たまねぎ	737 kcal	 にんにく、バジル、ローズマリー、パセリなどのハーブを使います。
	魚のハーブ焼き	★ホキ、粉チーズ	オリーブ油、パン粉	にんにく	32.2 ㇿ	
	ふわふわ卵のイタリアンスープ	ベーコン、チーズ、★たまご、とり骨	油、パン粉	にんじん、玉ねぎ、コーン（缶）、小松菜、生姜	2.8 ㇿ	
15火	麻婆ライス	豚肉、みそ、ハツメ、とうふ	米、押し麦、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	764 kcal	 ぼっぼ焼きは新潟県で長く親しまれている郷土菓子です。
	白菜スープ	ベーコン、とり骨	油	にんじん、玉ねぎ、白菜、小松菜、セロリー	28.6 ㇿ	
	ぼっぼ(鱈)焼き		小麦粉、黒砂糖		2.7 ㇿ	
21月	ごはん（令和4年度産 新潟県産コシヒカリ）		米		719 kcal	 郷土料理を知ろう ～新潟県～
	鮭（さけ）の焼き漬け	★鮭	さとう		35.7 ㇿ	
	のり塩ごぼう	あおのり	でんぶん、小麦粉、油、炒りごま	ごぼう	2.7 ㇿ	
	小煮物（こにも）	★さば節(ダシ)、とり肉、★かまぼこ	里芋、こんにゃく	れんこん、人参、ごぼう、葱、干し椎茸、さやいんげん		
22火	柿			柿		 メンチカツはじゃが芋を入れて少し軽い味わいに仕上げます。
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		833 kcal	
	メンチカツ	豚肉、★たまご、牛乳	じゃが芋、パン粉、さとう、小麦粉、生パン粉、油	たまねぎ	33.9 ㇿ	
	ブロッコリーのミソドレ♪和え	みそ	さとう、油、白すりごま	ブロッコリー、キャベツ、だいこん、コーン(冷)	3.1 ㇿ	
24木	ひじきスープ	かつお節（だし）、油揚げ、豆腐、干ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		 和食の日です。昆布と鰹節のだしで、新潟県佐渡島の郷土料理、鶏汁を作ります。
	麦ごはん		米		728 kcal	
	秋刀魚（さんま）の筒煮	★さんま	さとう	しょうが、梅干し	30.1 ㇿ	
	野菜のおろし和え			こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、だいこん	2.9 ㇿ	
25金	鶏汁	昆布、かつお節（だし）、とり肉、焼き豆腐、みそ	油、こんにゃく	にんじん、ごぼう、はくさい、ながねぎ、こまつな		 久しぶりに登場しましたチキンカレーです。
	チキンカレーライス	とり肉、ヨーグルト、とり骨、チーズ	米、押し麦、強化米、油、じゃが芋、小麦粉	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、トマト(缶)、りんご	784 kcal	
	オニオンドレッシングのサラダ		さとう、オリーブ油	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、玉ねぎ	25.5 ㇿ	
28月	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		パイアグム（缶）、もも（缶）、みかん（缶）	2.8 ㇿ	 りんごとシナモンの香りが秋らしいパンです。
	アップルトースト		食パン、バター、グラニュー糖	りんご	727 kcal	
	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、じゃが芋、小麦粉、バター、油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)	24.4 ㇿ	
29火	ほうれん草のサラダ		サラダ油、さとう	ほうれんそう、キャベツ、コーン（缶）、にんじん	3.0 ㇿ	 4票集めたメニューがリクエストメニューとして決定しました。
	3Bリクエストメニュー	とり肉、★たまご	米、押し麦、強化米、ごま油、小麦粉、でんぶん、油	しょうが、にんにく、りんご	821 kcal	
		乾燥わかめ、もみのり	ごま油、さとう、炒りごま	キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、にんにく	30.0 ㇿ	
		とり骨、絹とうふ、アガー	油、さとう	セロリ、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、小松菜、アップルジュース、りんご	2.6 ㇿ	
30水	油揚げご飯	油揚げ	米、米粒麦、強化米、さとう、炒りごま		703 kcal	 郷土料理を知ろう ～福井県～
	浜焼き鯖（さば） おろし添え	★鯖（さば）	さとう、でんぶん	だいこん、しょうが	31.9 ㇿ	
	打ち豆汁	昆布、★煮干し（だし）、大豆、油揚げ、みそ	里芋	大根、人参、ごぼう、白菜、長ねぎ、小松菜	2.5 ㇿ	
	水ようかん	アガー、あずき	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。