

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 1箱 たんぱく質 炭水化物	備考
1 火	麦ごはん よごし	赤色きみそ	米、押し麦、強化米、さとう、ごま油	こまつな	757 kcal 35.2 g 2.8 g	郷土料理を知ろう ～富山県～
	鯛（ぶり）の照り焼き	★ぶり	さとう、でんぶん	しょうが		
	おすわり	干ひじき、油揚げ	油、さとう	だいこん、にんじん		
	吳汁（ごじる）	かつお節（だし）、とり肉、大豆、生揚げ、みそ	じやがいも	はくさい、にんじん、えのきだけ、長ねぎ、こまつな		
2 水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		760 kcal 32.4 g 3.1 g	カリカリに揚げた大 豆と生姜醤油味のイ 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		
	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		
	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、玉ねぎ、えのきだけ、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、筍、乾しいたけ	760 kcal 26.6 g 3.2 g	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、えのきだけ、長ねぎ、こまつな		
	大学芋		さつまいも、油、さとう、水あめ			
7 月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		771 kcal 27.4 g 3.3 g	今月のコロッケは里 芋です！
	里芋コロッケ	豚挽き肉	里芋、じやが芋、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		
	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		
	豆腐と玉ねぎの味噌汁	★さば節（だし）、とうふ、油揚げ、乾燥わか め、みそ		たまねぎ、えのきだけ、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、筍、キャベツ、もやし、コーン（缶）、ニ ラ、長ねぎ	706 kcal 29.0 g 2.9 g	ア投票集めたメニュー がリクエストメ ニューとして決定し ました。
		あおり、チーズ	じやがいも、でんぶん			
		アガー	さとう	ぶどう（缶詰）、グレープジュース		
9 水	ジャンバラヤ	とり肉、ウインナーをじ、★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、ビーマン	740 kcal 33.7 g 2.9 g	ジャンバラヤはアメ リカ南部の料理で す。ケイジャンスピ 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		
	じゃが芋とベーコンのスープ	とり骨、ベーコン	油、じやがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、こまつな		
10 木	ごま塩ごはん		米、押し麦、強化米、炒りごま		723 kcal 27.9 g 2.8 g	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		
	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（だし）	米、米粉、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 24.5 g 3.1 g	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		
	いがくろボテト	生クリーム	蕪摩芋、バター、水あめ、★くり、小麦粉、そ う油、油			
14 月	バターライス		米、米粉、強化米、バター	たまねぎ	737 kcal 32.2 g 2.8 g	にんにく、パジル、 ローズマリー、バセ 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		
	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		
15 火	麻婆ライス	豚肉、みそ、八丁みそ、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、筍、人参、玉葱、ニラ、長葱	764 kcal 28.6 g 2.7 g	ほっぽ焼きは新潟県 で最も親しまれてい 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		
	ほっぽ（鰐）焼き		小麦粉、黒砂糖			
21 月	ごはん（令和4年度産 新潟県産コシヒカリ）		米		719 kcal 35.7 g 2.7 g	郷土料理を知ろう ～新潟県～
	鮭（さけ）の焼き漬け	★鮭	さとう			
	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		
	小煮物（こにも）	★さば節（だし）、とり肉、★かまぼこ	里芋、こんにゃく	れんこん、人参、ごぼう、筍、干し椎茸、さやいんげん		
	柿			柿		
22 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		833 kcal 33.9 g 3.1 g	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。
	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		
	プロッコリーのミソドレ♪和え	みそ	さとう、油、白すりごま	プロッコリー、キャベツ、だいこん、コーン（冷）		
	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		
24 木	麦ごはん		米		728 kcal 30.1 g 2.9 g	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。
	秋刀魚（さんま）の筒煮	★さんま	さとう	しょうが、梅干し		
	野菜のおろし和え			こまつな、もやし、にんじん、えのきだけ、だいこん		
	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		
25 金	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 25.5 g 2.8 g	久しぶりに登場しま したチキンカレーで す。
	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		
	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		パン（ワッフル）（缶）、もも（缶）、みかん（缶）		
28 月	アップルトースト		食パン、バター、グラニユ糖	りんご	727 kcal 24.4 g 3.0 g	りんごとシナモンの 香りが秋らしいパン 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）		
	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		
29 火	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 30.0 g 2.6 g	4種集めたメニュー がリクエストメ ニューとして決定し ました。
		乾燥わかめ、のみのり	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		
		とり骨、納豆ふ、アガー	油、さとう	セロリー、人参、玉葱、キャベツ、えのきだけ、小松菜、アップル ジュース、りんご		
30 水	油揚げご飯	油揚げ	米、米粉、強化米、ごま油、小麦粉、でんぶ ん、油		703 kcal 31.9 g 2.5 g	郷土料理を知ろう ～福井県～
	浜焼き鰯（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		
	打ち豆汁	昆布、★茶干し（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		
	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。