

11月の献立予定表

令和5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	1kgあたりのカロリー	備考
1 水	麦ごはん		米、押し麦		 755 kcal 35.2 g 2.8 g	郷土料理を知ろう ～富山県～	
	よごし	みそ	さとう、ごま油	こまつな			
	鯉（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			
2 木	吳汁（ごじる）	かつお節、とり肉、大豆、生揚げ、みそ	じゃがいも	白菜、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	 741 kcal 32.1 g 3.0 g	ジャンバラヤはアメリカ南部の料理です。ケイジャンというスパイスを使います	
	ジャンバラヤ	ケンケーキング、★えび、★あさり	米、押し麦、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			
	チーズオムレツ	★たまご、とり肉、チーズ	油、さとう	たまねぎ			
6 月	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、にんじん、たまねぎ、こまつな	 726 kcal 27.4 g 2.6 g	甘酸っぱい林檎と薩摩芋のパイです。	
	シーフードピラフ	とり骨、ハム、★あさり、いか、★えび	米、押し麦、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム			
	パスタスープ	豚肉、とり骨	油、マカロニ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜			
7 火	林檎（りんご）と薩摩芋（さつまいも）のハイ	生クリーム	さつま芋、バター、砂糖、ぎょうざの皮、小麦粉、油	★りんご	 771 kcal 27.3 g 3.2 g	今月のコロッケは里芋です	
	麦ごはん		米、押し麦				
	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	にんじん、たまねぎ			
8 水	じゃこサラダ	ちりめんじやこ	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	 765 kcal 33.4 g 3.4 g	今月は他にも3年生のリクエストに挙がったメニューが登場します。	
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	さば節、豆腐、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ			
	3A・3Bリクエストメニュー	みそ、とり骨、豚骨、豚肉	中華麺、油、練りごま、すりごま、砂糖、ごま油、かきごま	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、筍、木苺、キャベツ、もやし、長ねぎ、ニラ			
9 木	豚肉、★えび		焼きごま、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	 766 kcal 31.9 g 2.4 g	いかと大豆の甘唐揚げは3年生のリクエストにも挙がりました	
	沢煮わん	昆布、かつお節、豚肉、油揚げ	つきこんにやく	ごぼう、筍、乾しあつけ、大根、長ねぎ、みつば			
	油揚げご飯	油揚げ	米、米粒麦、さとう、白炒りごま				
10 金	浜焼き鯖 おろし添え	さば フィレ	さとう、でんぶん	だいこん、しょうが	 780 kcal 33.4 g 2.5 g	郷土料理を知ろう ～福井県～ 抹茶プリンは3年生のリクエストです。	
	打ち豆汁	昆布、煮干し、大豆、油揚げ、みそ	里芋	大根、人参、ごぼう、白菜、長ねぎ、小松菜			
	抹茶プリン	アガー、牛乳、生クリーム	さとう				
13 月	豚丼	豚肉、さば節	米、米粒麦、油、しらたき、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、紅しょうが	 868 kcal 27.3 g 3.5 g	いがぐりみたいなデザートを薩摩芋と栗で作ります。	
	むらくも汁	さば節、絹とうふ、★たまご	でんぶん	ながねぎ、こまつな			
	いがぐりボテト	生クリーム	薩摩芋、バター、水あめ、くり、小麦粉、そうめん、油				
14 火	麦ごはん		米、押し麦		 712 kcal 33.1 g 2.4 g	菊花焼きは卵ときのこで菊の花をイメージした料理です。	
	ホキの菊花焼き	ホキ、★たまご	油、卵不使用のマヨネーズ	しょうが、えのきたけ、しめじ			
	里芋と大根の煮物	豚肉、昆布、さば節	油、こんにゃく、里芋、さとう	にんじん、だいこん、さやいんげん			
15 水	キャベツと小松菜のおかか和え	かつお節		キャベツ、こまつな	 707 kcal 25.2 g 2.4 g	今回のリクエストは3年の保健給食委員会の生徒が集計してくれました。	
	3Cリクエストメニュー	豚肉	米、米粒麦、油、ごま油、ラード、ねぎ油	にんにく、人参、ビーマン、キムチ（白菜）、長ねぎ			
	とり骨、とり肉、絹とうふ、★たまご		でんぶん	白菜、えのきたけ、チンゲンサイ、ながねぎ			
16 木	粉寒天、牛乳、乳酸菌飲料		さとう	みかん（缶）、ハイカツ（缶）、★もも（缶）	 718 kcal 28.0 g 2.5 g	郷土料理を知ろう ～石川県～	
	わかめごはん	たきこみわかめ	米、米粒麦、白炒りごま				
	似鱈（にぎす）のから揚げ	にぎす	でんぶん、小麦粉、油	しょうが			
17 金	反禅（ゆうぜん）和え	★たまご	油、さとう	きゅうり、にんじん、だいこん	 737 kcal 28.5 g 2.8 g	生地から手作りのフランスパンです。	
	めった汁	かつお節、豚肉、生揚げみそ	油、こんにゃく、さつまいも	ごぼう、乾しあつけ、人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜			
	ワインチーズフランス	チーズ、ワインソーセージ	さとう、強力粉、薄力粉、油				
24 金	カレーシチュー	豚肉、豚骨、とり骨	じゃがいも、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	 713 kcal 35.2 g 3.0 g	和食の日 郷土料理を知ろう ～新潟県～	
	みかん			みかん			
	ごはん（令和5年度産 新潟県産コシヒカリ）		米				
27 月	鮭（さけ）の焼き漬け	生鮭	さとう		 792 kcal 31.8 g 3.0 g	すりおろしたじゃが芋が入ったメンチカツです。	
	こくしょ	煮干し、焼ちくわ、焼とうふ	油、こんにゃく、里芋、でんぶん	乾しあつけ、ごぼう、にんじん、だいこん			
	鶏汁	昆布、かつお節、とり肉、焼とうふ、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			
28 火	柿			柿	 729 kcal 24.4 g 3.1 g	香り高い紅玉を使ったアップルトーストです。	
	麦ごはん		米、押し麦				
	メンチカツ	豚肉、★たまご、牛乳	じゃがいも、パン粉、さとう、小麦粉、生パン粉、油	たまねぎ			
29 水	カレードレッシングのサラダ		油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、コーン、さやいんげん	 773 kcal 28.8 g 2.9 g	ほっほ焼きは新潟県で古くから親しまれているお菓子です。	
	たまごスープ	さば節、絹とうふ、★たまご	でんぶん	にんじん、たけのこ、ながねぎ、こまつな			
	アップルトースト		食パン、バター、さとう	★りんご			
30 木	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）	 726 kcal 26.9 g 2.3 g	のっぺい汁は全国各地の郷土料理として歴史がある料理です。	
	ほうれん草のサラダ		油、さとう	ほうれんそう、キャベツ、コーン（缶）、にんじん			
	麻婆ライス	豚肉、とり骨、みそ、絹とうふ	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、乾しあつけ、筍、玉ねぎ、ニラ、長ねぎ			
30 木	白菜スープ	ベーコン、とり骨	油	にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜セロリ	 726 kcal 26.9 g 2.3 g	のっぺい汁は全国各地の郷土料理として歴史がある料理です。	
	ほっほ焼		小麦粉、黒砂糖				
	麦ごはん		米、押し麦				
30 木	鶏の唐揚げ	とり肉、牛乳	小麦粉、でんぶん、油		 726 kcal 26.9 g 2.3 g	のっぺい汁は全国各地の郷土料理として歴史がある料理です。	
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン			
30 木	のっぺい汁	さば節、油揚げ、かまぼこ	こんにゃく、里芋、でんぶん	乾しあつけ、人参、大根、えのきたけ、長ねぎ、小松菜			
	※アレルギー食品には記号を表示しています。献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。						