

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 たんぱく質	エネルギー たんぱく質	備考
1 水	麦ごはん		米、押し麦			755 kcal	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		35.2 g	
	鰯（ぶり）の照り焼き	ぶり	さとう、でんぶん	しょうが		2.8 g	
	おすわい	干ひじき、油揚げ	油、さとう	だいこん、にんじん			
	呉汁（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			
2 木	ジャンバラヤ	カレオソーセージ、★えび、★あさり	米、押し麦、油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、トマトピューレ、ピーマン		741 kcal	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
	チーズオムレツ	★たまご、とり肉、チーズ	油、さとう	たまねぎ		32.1 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、にんじん、たまねぎ、こまつな		3.0 g	
6 月	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		726 kcal	甘酸っぱい林檎と薩摩芋のパイです。
	パスタスープ	豚肉、とり骨	油、マカロニ	にんにく、生薬、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜		27.4 g	
	林檎（りんご）と薩摩芋（さつまいも）のパイ	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		2.6 g	
	麦ごはん		米、押し麦			771 kcal	
7 火	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		27.3 g	今月のコロッケは里芋です
	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		3.2 g	
	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			
8 水	3A・3Bリクエストメニュー	みそ、とり骨、豚骨、豚肉	中華糖、油、練りごま、すりごま、砂糖、ごま油、炒りごま	にんにく、生薬、玉ねぎ、人参、筍、木茸、キャベツ、もやし、長ねぎ、こら		765 kcal	今月是他にも3年生のリクエストに挙がったメニューが登場します。
		豚肉、★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		33.4 g	
		アガー	さとう	★りんご（缶）、★アップルジュース		3.4 g	
9 木	麦ごはん		米、押し麦			766 kcal	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
	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、ごぼう		31.9 g	
	こぎつね入り野菜の和え物	油揚げ	ごま油、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな		2.4 g	
	沢煮わん	昆布、かつお節、豚肉、油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう、筍、乾しいたけ、大根、長ねぎ、みつば			
10 金	油揚げご飯	油揚げ	米、米粒麦、さとう、白炒りごま			780 kcal	郷土料理を知ろう～福井県～
	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		33.4 g	
	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		2.5 g	
	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	いがぐりみだ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		27.3 g	
	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、そうめん、油			3.5 g	
14 火	麦ごはん		米、押し麦			712 kcal	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		33.1 g	
	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		2.4 g	
	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			
15 水	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、ピーマン、キムチ（白菜）、長ねぎ		707 kcal	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。
		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		25.2 g	
		粉寒天、牛乳、乳酸菌飲料	さとう	みかん（缶）、バナナ（缶）、★もも（缶）		2.4 g	
16 木	わかめごはん		米、米粒麦、白炒りごま			718 kcal	郷土料理を知ろう～石川県～
	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		28.0 g	
	友禅（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		2.5 g	
	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、乾しいたけ、人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜			
17 金	ウィンナーチーズフランス	チーズ、ウィンナーソーセージ	さとう、強力粉、薄力粉、油			737 kcal	生地から手作りのフランスパンです。
	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		28.5 g	
	みかん			みかん		2.8 g	
24 金	ごはん（令和5年度産 新潟県産コシヒカリ）		米			713 kcal	和食の日 郷土料理を知ろう～新潟県～
	鮭（さけ）の焼き漬け	生鮭	さとう			35.2 g	
	こくしよ	煮干し、焼ちくわ、焼とうふ	油、こんにゃく、里芋、でんぶん	乾しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん		3.0 g	
	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			
	柿			柿			
27 月	麦ごはん		米、押し麦			792 kcal	すりおろしたじゃが芋が入ったメンチカツです。
	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		31.8 g	
	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		3.0 g	
	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			
28 火	アップルトースト		食パン、バター、さとう	★りんご		729 kcal	香り高い紅玉を使ったアップルトーストです。
	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）		24.4 g	
	ほうれん草のサラダ		油、さとう	ほうれん草、キャベツ、コーン（缶）、にんじん		3.1 g	
29 水	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、生薬、乾しいたけ、筍、人参、玉ねぎ、ニラ、長ねぎ		773 kcal	ぼっぼ焼きは新潟県で古くから親しまれているお菓子です。
	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		28.8 g	
	ぼっぼ焼		小麦粉、黒砂糖			2.9 g	
30 木	麦ごはん		米、押し麦			726 kcal	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。
	鶏の唐揚げ	とり肉、牛乳	小麦粉、でんぶん、油			26.9 g	
	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		2.3 g	
	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	乾しいたけ、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。