

11月分献立表

令和4年10月31日
 杉並区立松溪中学校
 校長 辻 成一郎
 栄養士 深津 恵子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (火)	オムライス		とり肉,たまご	米,麦,バター,油,砂糖	人参,マッシュルーム,玉ねぎ,さやいんげん	748 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げたれ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,油,砂糖,ごま		34.8 g
	青菜とコーンのスープ		さば節,たまご,豆腐	でんぷん	長ねぎ,白菜,玉ねぎ,ホールコーン,小松菜	23.7 g
						3.1 g
2 (水)	青菜ごはん			米,麦,ごま	小松菜	755 kcal
	さばの竜田揚げ 変わりソース		さば	でんぷん,油	しょうが,キムチ,大根	33.8 g
	おひたし		かつお節		キャベツ,もやし,大豆もやし,人参	23.1 g
	モズクのみそ汁		煮干し,もずく,豆腐,味噌	じゃがいも	大根,玉ねぎ,えのき,人参,小松菜	2.9 g
	菊花みかん				みかん	
4 (金)	ガバオライス		豚肉	胚芽米,麦,ごま油,砂糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,バジル,にんにく,生姜	765 kcal
	ゆずごまサラダ		干ひじき, マグロ缶	油,ごま	きゅうり,キャベツ,大根,小松菜,玉ねぎ,ゆず	32.0 g
	白いんげん豆のポターージュ		白いんげん豆,とり骨,牛乳,生クリーム	バター,油,じゃがいも,米,食パン	玉ねぎ,人参,セロリー	25.1 g
						2.7 g
7 (月)	チャンポン		豚骨,とり骨,豚肉,いか,あさり,うずら卵	中華めん,油,でんぷん	長ねぎ,生姜,乾しいたけ,木茸,人参,玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,もやし	749 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			32.2 g
	キャベツのわか和え		かつお節		キャベツ,小松菜	25.5 g
	さつまいものセサミケーキ		たまご,牛乳	小麦粉,砂糖,はちみつ,バター,さつまいも,ごま		2.7 g
8 (火)	ビーンズカレー		豚肉,大豆,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト,りんご	766 kcal
	ひじきとコーンの中華和え		干ひじき	油,砂糖,ごま	キャベツ,小松菜,ホールコーン	29.9 g
	いかのかりん揚げ		いか	小麦粉,でんぷん,油	生姜	24.5 g
						2.8 g
9 (水)	カルシウムアップ さつまいもごはん		ちりめんじゃこ,出し昆布	米,麦,さつまいも		742 kcal
	昆布の佃煮		出し昆布,さば節	きび砂糖		33.6 g
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン	22.4 g
	石狩汁		さば節,鮭,油揚げ,味噌	じゃがいも	ごぼう,人参,大根,白菜,ホールコーン,長ねぎ,小松菜	2.4 g
	アップルゼリー		アガー	砂糖	アップルジュース	
10 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		772 kcal
	おろしつきさんまの塩焼き		さんま		だいこん	28.5 g
	じゃが芋のピリ辛煮		豚肉	じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,長ねぎ	27.8 g
	沢煮わん		さば節,出し昆布,豚肉	でんぷん,こんにゃく	ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,人参,大根,長ねぎ	2.2 g
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ	
11 (金)	五穀おこわ		小豆	米,もち米,麦,あわ,きび		749 kcal
	さわらのからし味噌焼き		さわら,味噌	ごま油,砂糖	にんにく,長ねぎ	32.4 g
	五色煮			油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,たけのこ,人参,乾しいたけ,さやいんげん	17.9 g
	鮭缶のだんご汁		牛乳,鮭の水煮缶,煮干し,味噌,	白玉粉,油,長いも,じゃがいも	玉ねぎ,人参,大根,長ねぎ,小松菜	2.4 g
	みかん缶入 ミルクゼリー		アガー,牛乳	砂糖	みかん缶	

14 (月)	手作りアップルパン		たまご	強力粉,小麦粉,砂糖,バター,油	りんご	764 kcal
	まぐろとコーンの揚げ煮		まぐろ	でんぷん,じゃがいも,油,砂糖	長ねぎ,生姜,にんにく,ホールコーン,人参,ピーマン	34.3 g
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ	ごま油,油,砂糖	人参,小松菜,キャベツ	26.0 g
	ポークビーンズ		白いんげん豆,豚肉,豚骨	油,小麦粉,じゃがいも,バター	セロリー,人参,玉ねぎ	2.8 g
15 (火)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		745 kcal
	さばのごまだれかけ		さば	小麦粉,でんぷん,油,砂糖,ごま		31.8 g
	こんにゃくの煮物		ちくわ,かつお節	こんにゃく,砂糖	ごぼう,人参	26.9 g
	味噌汁		煮干し,豆腐,わかめ,味噌		かぶ,玉ねぎ,人参	2.3 g
18 (金)	炒飯		ちりめんじゃこ,えび,豚肉,たまご	米,麦,油,砂糖	生姜,玉ねぎ	745 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉,パン粉,油		30.3 g
	中華スープ		とり肉,豆腐,とり骨	油,はるさめ,でんぷん	人参,大根,木茸,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜,生姜	23.8 g
						2.3 g
21 (月)	ケバブサンド		豚肉	胚芽パン,じゃがいも,油,マヨネーズ,砂糖	にんにく,きゅうり,トマト	808 kcal
	春雨のレモン酢かけ			はるさめ,さとう	ホールコーン,小松菜,キャベツ,人参,木茸,レモン	31.6 g
	トマトシチュー		豚肉,とり骨	じゃがいも,油,バター,小麦粉	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,セロリー,さやいんげん	27.4 g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,パイン缶,みかん缶	3.2 g
22 (火)	麦ごはん			米,麦		768 kcal
	SDGsふりかけ		さば節	ごま,砂糖		33.6 g
	肉汁たっぷりハンハンバーグ		豚肉,牛乳,たまご	パン粉	人参,玉ねぎ	25.0 g
	もやし中華酢あえ			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	2.6 g
	のっぺい汁		さば節,豆腐	油,里芋,こんにゃく,でんぷん	大根,人参,えのき,長ねぎ,小松菜	
24 (木)	麻婆ライス		豆腐,豚肉,味噌	胚芽米,麦,油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,ニラ,玉ねぎ,長ねぎ	756 kcal
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン,豚骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	29.7 g
	ボンデゲージョ		牛乳,粉チーズ,チーズ	白玉粉,米粉,オリーブ油	ドライトマト	25.4 g
						2.9 g
25 (金)	わかめごはん		わかめ,ちりめんじゃこ	米,麦		751 kcal
	おでん		さば節,とり骨,昆布,揚げポール,ちくわ,うずら卵	里芋,こんにゃく,ちくわぶ	人参,大根	28.5 g
	白菜のごま醤油和え			砂糖,ごま	人参,白菜	18.3 g
	りんごのパネケーキ		たまご,牛乳	小麦粉,上新粉,バター,はちみつ,砂糖	りんご,レモン	3.3 g
28 (月)	カレースパゲティ		豚肉,豚骨,チーズ	スパゲティ,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト,りんご	752 kcal
	ひじきのマリネ		干ひじき,ハム	砂糖,油	きゅうり,人参	31.1 g
	イタリアンスープ		ベーコン,粉チーズ,たまご,とり骨	油,じゃがいも,パン粉	人参,玉ねぎ,ホールコーン,小松菜,生姜	26.7 g
	手作りカステラ		たまご,牛乳	砂糖,はちみつ,強力粉,小麦粉		3.6 g
29 (火)	しらすごはん		ちりめんじゃこ	米,麦,さとう		762 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭,味噌	砂糖,バター	玉ねぎ,えのき,しめじ	35.3 g
	もやしのごま風味			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	19.5 g
	豚汁		煮干し,豚肉,豆腐,味噌	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ねぎ,大根,小松菜	2.9 g
	芋ようかん		牛乳,寒天	さつまいも,砂糖		
30 (水)	メキシカンライス		とり肉	米,麦,バター,油	玉ねぎ,ホールコーン,さやいんげん,マッシュルーム	748 kcal
	ほうれん草のキッシュ		ベーコン,たまご,牛乳	油	玉ねぎ,ほうれん草,マッシュルーム	31.7 g
	スープパイザンヌ		ベーコン,とり骨,レンズ豆	油,砂糖	キャベツ,マッシュルーム,人参,長ねぎ,ホールトマト,小松菜	27.4 g
	菊花みかん				みかん	2.6 g