

11月予定献立

令和2年10月29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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん			米,麦		745 kcal
	さわらの西京焼き		さわら,みそ	さとう	しょうが	30.1 g
	肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,しらたき,さとう	人参,玉ねぎ,さやいんげん	17.3 g
	白菜のゆず風味				白菜,小松菜,大豆もやし,ゆず	1.7 g
4水	キムチ炒飯		豚肉,たまご	米,麦,油,ごま	人参,キムチ,ピーマン	750 kcal
	ししゃものオイル焼き		ししゃも	オリーブ油		27.8 g
	わんたんスープ		豚肉,とり骨	油,わんたんの皮,ごま油	人参,たけのこ,乾しいたけ,もやし,大豆もやし,小松菜,長ねぎ,しょうが	23.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パインアップル缶,もも缶	2.8 g
5木	ピザトースト		ベーコン,チーズ	胚芽食パン,油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム	748 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん,小麦粉,油,さとう	長ねぎ	34.3 g
	マッシュポテト		牛乳	じゃがいも,バター		26.2 g
	白いんげんと野菜のスープ		とり骨,白いんげん豆,豚肉	油,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,にんにく,人参,玉ねぎ,木茸,キャベツ,小松菜	3.2 g
6金	焼きカレーホワイトソース		とり肉,とり骨,チーズ,牛乳	米,麦,バター,油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,人参,ホールトマト	838 kcal
	かぶのピクルス			さとう	かぶ,人参	28.5 g
	卵とコーンのスープ		とり肉,たまご,とり骨	油,でんぷん	ホールコーン,玉ねぎ,人参,かぶの葉	30.3 g
						3.7 g
9月	パワーアップごはん			胚芽米,麦		749 kcal
	かみかみふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	ごま,さとう		26.7 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,こんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう	18.2 g
	つみれ汁		いわし,みそ,たまご,みそ,さば節	でんぷん	しょうが,長ねぎ,小松菜,ごぼう,白菜,大根	2.7 g
10火	わかめごはん		わかめ	胚芽米,麦		757 kcal
	和風塩麹ハバーグ		豚肉,とり肉,豆腐,たまご,さば節	パン粉,さとう,でんぷん	人参,長ねぎ,大根	35.5 g
	ひじきスープ		さば節,ひじき,豆腐,たまご	でんぷん	人参,えのき,玉ねぎ,大根の葉	23.1 g
	もやしの甘じょうゆ			さとう	もやし,大豆もやし,小松菜	2.9 g
11水	麻婆ライス		豆腐,豚肉,みそ,とり骨	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,ニラ,長ねぎ	781 kcal
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉,とり骨	油,ビーフン	人参,たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ,木茸,小松菜,しょうが	27.0 g
	焼きりんご			さとう,バター	りんご	21.5 g
						2.8 g
12木	ちゃんこうどん		出し昆布,さば節,とり肉,油揚げ	うどん	大根,人参,もやし,白菜,長ねぎ,	749 kcal
	みそやきおにぎり		みそ	米,麦,さとう,ごま	しょうが	30.1 g
	大豆と小魚の甘辛揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,油,さとう,ごま		20.6 g
	もやしの中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし,人参	3.2 g

13 金	かみかみごはん			胚芽米,麦	たくあん	750 kcal
	白身魚のごまだれかけ		ホキ	でんぶん,油,さとう,ごま		28.0 g
	キャベツフレンチサラダ			油	キャベツ,みかん缶	23.1 g
	飛鳥汁		さば節,とり肉,油揚げ,みそ,牛乳	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,大根	3.2 g
16 月	鯛のかばやき丼		いわし	米,麦,小麦粉,でんぶん,油,さとう		758 kcal
	大根のゆかりづけ				大根,きゅうり,ゆかり	28.3 g
	ごまじたてのみそ汁		豚肉,さば節,みそ	油,じゃがいも,こんにゃく,ごま	大根,人参	23.6 g
	あしたばミルクゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	さとう	あしたば	2.2 g
19 木	ツナごはん		油揚げ,ツナフレーク	米,麦,さとう	えのき,人参,しょうが	760 kcal
	かぼちゃのトルティーシャ		牛乳,たまご,クリームチーズ	油	玉ねぎ,かぼちゃ	31.5 g
	大根の煮物		豚肉,出し昆布,さば節	油,こんにゃく,じゃがいも,さとう	しょうが,にんじん,だいこん	23.6 g
						1.8 g
20 金	焼そば五目あんかけ		豚肉,あさり,いか,とり骨	油,中華めん,でんぶん	人参,玉ねぎ,白菜,もやし,大豆もやし,木茸,長ねぎ	748 kcal
	五目豆		大豆,昆布,とり肉,油揚げ	こんにゃく,油,さとう	たけのこ,人参	28.9 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	さとう	みかん缶	21.3 g
						2.1 g
24 火	焼肉チャーハン		豚肉,たまご	米,麦,ごま油,さとう,油,ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,大根の葉	761 kcal
	大根とわかめスープ		さば節,わかめ,豆腐	でんぶん,ごま	人参,玉ねぎ,大根,しょうが	28.4 g
	ローストポテトローズマリ			じゃがいも,オリーブ油		25.2 g
						2.4 g
25 水	五穀おこわ		あずき	米,もち米,麦,あわ,きび		772 kcal
	鮭の竜田揚げ		鮭	でんぶん,油	しょうが	29.8 g
	ブロッコリーのサラダ			油,さとう	ブロッコリー,キャベツ,人参,小松菜,りんご,玉ねぎ	22.8 g
	いも煮		豚肉,さば節	里芋,しらたき,さとう	人参,長ねぎ	2.6 g
26 木	オニオンロールパン		牛乳,ベーコン	強力粉,さとう,バター,油	玉ねぎ,ホールコーン	810 kcal
	切り干しときらげのスバゲティ		ちりめんじゃこ,ベーコン	オリーブ油,スパゲティ	切干大根,だいこんの葉,木茸,にんにく	29.1 g
	何でも千切りサラダ		ひじき	油,さとう	大根,人参,キャベツ,きゅうり,ゆず	29.7 g
						2.8 g
27 金	親子丼		とり肉,さば節,たまご	米,麦,油,しらたき,じゃがいも,さとう	人参,玉ねぎ	758 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,たまご,あおのり	小麦粉,油		30.4 g
	菊花みかん				みかん	23.5 g
						2.2 g
30 月	麦ごはん			米,麦		749 kcal
	鉄肥天		とびうお,むろあじ,豆腐,みそ	黒砂糖,でんぶん,油	しょうが	31.8 g
	大豆の磯煮		大豆,ひじき,とり肉,さば節	しらたき,油,さとう	人参,さやいんげん	23.1 g
	豚汁		さば節,豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ねぎ,大根	3.1 g