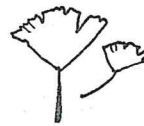




# 11月献立表



中野区立北中野中学校  
11月給食回数 18回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	水	栗ご飯 十三夜ゼズク		厚焼き卵 磯返し 芋の子味噌汁 みかん	牛乳 卵 のり だし削り節 豚肉 味噌	むき粟 米もち米 油 砂糖 でん粉 里芋	玉ねぎ 人参 椎茸 もやし キャベツ ほうれん草 ごぼう しめじ ねぎ みかん	777	30.0	21.8
2	木	きびご飯		鯖のしゅうまい 豚肉とキャベツの炒め物 豆腐と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豚肉 だし削り節 豆腐	きび 米 しゅうまいの皮 でん粉 油 砂糖	生姜 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ 人参 たら ねぎ 白菜 ほうれん草	792	32.4	22.0
6	月	スパゲッティナポリタン		木の葉焼き 野菜いろいろピクルス	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム 卵	スパゲッティ 油 じゃがいも バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ きゅうり 大根 とうがらし	768	30.5	32.2
7	火	ご飯		豚肉の中華焼き 小松菜とえのきのお浸し 磯ピーズ ニラ卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 青のり 卵	米 ごま油 でん粉 油 七味唐辛子	ねぎ 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ 人参 たら	794	37.5	27.7
8	水	ぶどうパン		さつま芋シチュー グリーンサラダ みかん	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 豚骨	ぶどうパン 油 さつまいも 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり ピーマン りんご みかん	854	27.8	30.0
9	木	ご飯		鯖の味噌煮 チンゲンサイの生姜醤油 たぬき汁 りんご	牛乳 さば 味噌 だし削り節 さつま揚げ	米 砂糖	生姜 ねぎ もやし チンゲンサイ ごぼう 大根 人参 筍 りんご	805	32.9	24.4
10	金	五穀ごはん カマクラデ		ししゃもフライ コーン入り茹で野菜 味噌汁	あずき 牛乳 ししゃも 卵 だし煮干 豆腐 味噌 わかめ	米 大麦 もち米 あわ きび 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	もやし 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 ねぎ 小松菜	749	27.2	26.4
13	月	ホイコーロー丼		いわちく炒め わかめスープ りんご	豚肉 味噌 牛乳 竹輪 田作り だし削り節 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン ねぎ りんご	787	32.6	25.6
14	火	豊作うどん		五平もち ひじきのびりとサラダ	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 ひじき まぐろ(油漬)	うどん 油 こんにやく 里芋 米 もち米 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ	767	25.6	24.9
17	金	ご飯		ザーサイ豆腐 焼き芋 豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 豚骨	米 油 砂糖 でん粉 さつまいも ごま油	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ 大豆もやし きゅうり	829	30.4	22.4
20	月	ご飯		さんまの山椒黒酢煮 キャベツとじゃこの和え物 ミニトマト 味噌汁	牛乳 さんま ちりめんじゃこ 油揚げ だし削り節 味噌	米 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり ミニトマト 大根 ねぎ	832	29.5	28.2
21	火	炒飯		いかのリング揚げ パンサンスー 青梗菜としめじのスープ	なると 卵 牛乳 いか ハム 鶏肉	米 大麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 はるさめ	ねぎ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり もやし にんにく しめじ チンゲンサイ	755	31.9	26.2
22	水	ご飯		鶏肉の香味焼き 五目豆 大根サラダ 具沢山すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 ごま ごま油 砂糖 こんにやく 油	生姜 ねぎ 椎茸 人参 蓮根 大根 きゅうり 筍 えのきたけ ほうれん草	786	32.7	27.9
24	金	ミルクパン		鯖のカレー風味焼き 野菜チップス ミネストローネ りんご	牛乳 さば ベーコン チーズ 豚骨	ミルクパン 小麦粉 油 マカロニスパゲッティ じゃがいも	蓮根 人参 ごぼう 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ パセリ りんご	828	35.9	35.4
27	月	ご飯		魚のもみじ焼き こんにやくのおかか煮 茹で野菜 味噌汁	牛乳 鮭 チーズ かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 マヨネーズ こんにやく 砂糖	人参 小松菜 コーン缶 大根 ねぎ さやえんどう	809	37.1	28.6
28	火	ハヤシライス		チキンサラダ りんご	豚肉 生クリーム 牛乳 鶏肉 豚骨	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	891	27.8	25.9
29	水	炊き込み 鮭寿司		蓮根のはさみ揚げ お浸し すまし汁 みかん	だし昆布 鮭 のり 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 ふ	野沢菜塩漬け 蓮根 玉ねぎ 椎茸 白菜 チンゲンサイ 人参 大根 筍 ねぎ みかん	815	32.2	26.5
30	木	食パンと手 作りりんご ジャム		じゃが芋のオランダ煮 豆と野菜のマリネ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	食パン 砂糖 油 じゃがいも	りんご レモン 人参 玉ねぎ さやいんげん 枝豆 ごぼう きゅうり ピーマン	746	26.2	27.9

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。  
※2日(木)のしゅうまいの皮は、そばと同じ製造ラインです。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	799	31.2	23.9	375	129	2.8	3.7	291	0.49	0.62	41	3.5	5.7
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

季節の食材

さば さんま さけ 里芋 さつま芋 栗 ごぼう 大根 蓮根 しめじ りんご

11月は秋の食材が豊富です。後半は紅葉が深まり、いっそう秋を感じられると思います！

お知らせ  
6日(月)~21日(火)で中野区の  
小中学校で残食率調査をおこな  
います。しっかり食べましょう☆