



11月献立表



中野区立北中野中学校
11月給食回数 19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	木	ご飯		鯖の文化干し 菱わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 塩さば わかめ 豚肉 だし削り節 味噌	米 こんにやく 砂糖 油 ごま じゃがいも 七味唐辛子	ごぼう 人参 白菜 ねぎ 小松菜	780	33.1	26.4
2	金	ジャンバラヤ		ハムエッグ カラフルサラダ 野菜スープ	豚挽き肉 ひよこまめ 牛乳 ハム 卵	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 生薬 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー きゅうり セロリ キヤベツ	767	29.6	28.7
5	月	たらこ スパゲッティ		ボン・デ・ケージョ スティック野菜	たらこ いか のり 牛乳 チーズ	スパゲッティ バター 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 枝豆(冷凍) 大根 きゅうり 人参	751	32.4	24.6
6	火	ご飯		豚肉の香味焼き 野菜のゆかり和え 昆布豆 けんちん汁	牛乳 豚肉 大豆 昆布 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 こんにやく 里芋	ねぎ 生薬 キヤベツ きゅうり ゆかり ごぼう 人参 大根 小松菜	765	35.0	25.9
7	水	ご飯		さんまの山椒黒酢煮 お浸し 味噌汁 りんご	牛乳 さんま かつお節 だし削り節 味噌	米 砂糖	チンゲンサイ 人参 もやし 玉ねぎ えのきたけ いら りんご	792	27.9	26.9
8	木	ぶどうパン		洋風卵焼き グリーンポテト マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうコッペパン 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キヤベツ しめじ 小松菜	791	31.9	29.9
9	金	五穀ごはん		小魚の天ぷら さつまいの甘煮 お浸し 豚汁	あずき 牛乳 ちか 卵 かつお節 豚肉 油揚げ だし削り節 味噌 豆腐	米 大麦 もち米 あわ きび 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 こんにやく あずき	小松菜 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	823	34.9	22.4
12	月	ご飯		麻婆豆腐 焼きししゃも きゅうりと大根のポリ辛 炒	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 一味唐辛子	にんにく 生薬 人参 筍 椎茸 ねぎ 大根 きゅうり 柿	776	31.9	25.6
15	木	炒飯		春巻き 白菜のナムル 豆腐と青菜のスープ	なた 卵 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 はちみつ 砂糖 でん粉 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 ごま	ねぎ 生薬 人参 筍 椎茸 白菜 にんにく 小松菜	837	29.2	28.1
16	金	ハニートースト		秋野菜のシチュー シーフード入り茹で野菜 花みかん	牛乳 鶏肉 生クリーム いか 海老 調理用牛乳	食パン マーガリン はちみつ 油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ しめじ キヤベツ きゅうり みかん	790	28.5	35.0
19	月	わかめご飯		魚のもみじ焼き じゃこ入り茹で野菜 味噌汁	わかめ 牛乳 ホキ チーズ ちりめんじゃこ だし削り節 味噌	米 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	人参 もやし 小松菜 大根 ねぎ	776	32.2	27.7
20	火	豊作うどん		五平もち 豚肉とキャベツの炒め物	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 豚肉	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 キヤベツ いら	759	25.9	22.8
21	水	ご飯		味噌チキンカツ もやしのおかかけ 根菜汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 かつお節 だし削り節 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく	もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ	864	31.8	30.4
22	木	パンズパン		大豆ハンバーグ コールスローサラダ コーンポテト 白煮スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 調理用牛乳	パンズパン パン粉 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 コーン缶 椎茸 筍 白菜 生薬 小松菜	804	34.3	33.6
26	月	しめじご飯		厚焼き卵 通根サラダ 具沢山漬まし汁	油揚げ だし昆布 牛乳 卵 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼ こわかめ	米 油 砂糖 でん粉	しめじ 玉ねぎ 人参 椎茸 蓮根 きゅうり キヤベツ ごぼう 筍 大根 ねぎ ほうれん草	745	30.2	26.5
27	火	ご飯		鯖の竜田揚げ かぼちゃの含め煮 かぶの浅漬け 芋の子味噌汁	牛乳 さば だし削り節 豚肉 味噌	米 でん粉 油 砂糖 里芋 一味唐辛子	かぼちゃ かぶ かぶ(葉) 生薬 人参 ごぼう しめじ ねぎ	836	31.6	26.5
28	水	チャンポン		さつまい蒸しパン 中華サラダ	豚肉 いか なると うずら卵 牛乳 卵 調理用牛乳	中華めん 油 ごま油 小麦粉 砂糖 バター さつまいも	にんにく 生薬 人参 キヤベツ もやし ねぎ いら 大根 きゅうり	873	31.0	25.1
29	木	カレーライス		チキンサラダ ぶどうゼリー	豚肉 生クリーム 牛乳 鶏肉 アガー	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 トマト りんご グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり ジュース	884	28.7	22.3
30	金	ご飯		山海揚げ 煮びたし わかめ入りスープ	牛乳 たら いわしすり身 海老 大豆 昆布 チーズ 卵 油揚げ だし削り節 わかめ 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 生薬 もやし 白菜 玉ねぎ 小松菜	751	32.0	25.8

*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。
*15日(木)の春巻きの皮、20日(火)のうどん、28日(水)の中華麺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	797	31.1	23.9	371	124	2.8	3.7	273	0.46	0.63	39	3.5	5.6
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5



季節の食材 さば さんま さけ 里芋 さつまいも ごぼう 大根 しめじ りんご

お知らせ
5日(月)~16日(金)の期間は、
小中学校で残食調査を行います。
しっかり食べましょう!

11月は秋の食材が豊富です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬のものを食べて元気に過ごしましょう!