



# 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	牛乳	食品名			I栄養 kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
				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	金	ルーロー飯 春雨スープ 青菜炒め <small>給食世界ツアー 台湾</small>		豚肉 うすら卵 鶏肉 豆腐	米 玄米 三温糖 油 油 春雨 でん粉 ごま油 油	生姜 長ねぎ 干し椎茸 青梗菜 人参 だけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 長ねぎ 小松菜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャバツ	911	30.3	40.8
5	火	しめじごはん 鮭のチャンチャン焼き 豆腐とわかめのすまし汁 さつま芋の甘煮		油揚げ 鮭 味噌 わかめ 豆腐	米 砂糖 バター 砂糖 さつま芋 砂糖	しめじ 人参 玉ねぎ キャバツ もやし ほうれんそう 人参 えのきだけ 小松菜 長ねぎ	760	35.5	17.8
6	水	ぶどうコッパン ほうれん草のキッシュ クラムチャウダー キャロットラペ		鶏卵 生クリーム ベーコン チーズ 調理用牛乳 スキムミルク あさり 生クリーム ツナ缶	ぶどうパン 油 油 ジャが芋 バター 小麦粉 白ごま 油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれんそう 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 パセリ 人参 レモン らっきょう	962	38.9	43.5
7	木	玄米ご飯 鉄火豆 凍り豆腐の卵とじ ごま和え 菊花みかん		青大豆 味噌 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	米 玄米 揚げ油 白ごま 砂糖 白滝 砂糖 白ごま 砂糖	だけのこ 人参 玉ねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし 人参 みかん	846	34.6	25.7
8	金	ハヤシライス カリフラワーのマヨソテー		豚肉 生クリーム ウィンナー	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ セロリー 人参 マッシュルーム 生姜 ホールトマト トマトピューレ パセリ にんにく 人参 キャバツ コーン カリフラワー	900	25.4	35.5
11	月	きびごはん 魚とコーンの中華うま煮 ひじきのピリッとサラダ りんご		さめ ひじき ツナ缶	米 きび 油 砂糖 揚げ油 でん粉 ジャが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 だけのこ コーン 生姜 にんにく 長ねぎ ビーマン きゅうり キャバツ 人参 りんご	873	28.4	26.0
12	火	豊作うどん 五平もち 磯の香和え		豚肉 油揚げ だし削り節 味噌 海苔	うどん ごま油 里芋 米 もち米 砂糖 白ごま	ごぼう 人参 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜 キャバツ 人参 もやし	747	26.2	16.5
15	金	ご飯 魚の紅葉焼き かぼちゃの含め煮 かぶの浅漬け ぶたじゃが味噌汁		鯉 チーズ 豚肉 味噌 油揚げ	米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	人参 かぼちゃ かぶ かぶ(葉) きゅうり 生姜 白菜 人参 小松菜 大根 しめじ	839	33.9	25.6
18	月	いろいろお豆のドライカレー コールスロー スイートポテト		大豆 レンズ豆 豚肉 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 バター ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん 油 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 バター 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマトピューレ キャバツ 人参 玉ねぎ	959	27.7	28.2
19	火	ごまご飯 ひきずり 塩昆布和え 柿		鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 塩昆布	米 麦 白ごま 黒ごま 油 葱 こんにゃく 砂糖 ごま油	生椎茸 人参 白菜 長ねぎ キャバツ もやし 小松菜 かき	757	29.3	22.5
20	水	麦ご飯 豚肉の香味焼き みそけんちん キャバツちりめん		豚肉 だし削り節 油揚げ 押し豆腐 味噌 ちりめんじゃこ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま油 こんにゃく ジャが芋 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 人参 キャバツ もやし	861	39.0	30.8
21	木	アップルトースト コーンシチュー ひよこ豆のサラダ		鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 大豆 ハム	食パン マーガリン 砂糖 油 ジャが芋 バター 小麦粉 ひよこ豆 オリーブ油 砂糖	りんご 人参 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	859	27.7	35.1
22	金	五穀ご飯 小魚の辛唐揚げ うすら豆の甘煮 生わかめと野菜の酢の物 根菜汁		わかさぎ わかめ だし削り節 豆腐 味噌	米 麦 もち米 あわ きび 小豆 でん粉 揚げ油 うすら豆 三温糖 砂糖 油 こんにゃく	生姜 キャバツ きゅうり 人参 ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜	739	26.8	20.2
25	月	キムチチャーハン 蓮根シュウマイ 白菜ともやしのナムル 中華風卵スープ		豚肉 豚肉 鶏肉	米 麦 油 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 油 ごま油 砂糖 白ごま	白菜キムチ 人参 ビーマン 長ねぎ 蓮根 玉ねぎ 生姜 干し椎茸 白菜 もやし 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 生姜 にんにく 長ねぎ ほうれんそう	854	35.3	28.8
26	火	さつま芋ご飯 山海揚げ お浸し 味噌汁		鯉 鱈 えび 大豆 昆布 チーズ 鶏卵 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	米 さつま芋 白ごま 黒ごま でん粉 揚げ油	人参 長ねぎ 生姜 もやし 白菜 小松菜 人参 玉ねぎ	812	36.3	24.3
27	水	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 大根サラダ りんごのヨーグルトケーキ		鮭 牛乳 生クリーム 鶏卵 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 白いんげん オリーブ油 砂糖 砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ エリンギ ほうれんそう 大根 きゅうり 人参 にんにく レモン りんご レモン	900	34.2	32.9
28	木	ご飯 海苔の佃煮 とびうおのメンチカツ 小松菜のおかかあえ 東京野菜の味噌汁		海苔 とびうお 鶏卵 牛乳 花かつお 煮干し 油揚げ 味噌 味噌 だし削り節	米 砂糖 油 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんにく 玉ねぎ 人参 生椎茸 蓮根 小松菜 もやし えのきだけ 大根 人参 キャバツ 長ねぎ たいこん菜	839	36.8	21.4
29	金	麦ご飯 西湖豆腐 ごまじゃが ピリ辛もやし		豚肉 豆腐 じゃが芋 白ごま 白ごま 油 ごま油 砂糖 白ごま	米 麦 油 砂糖 でん粉 油 ごま油 砂糖 白ごま	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 だけのこ ザーサイ 長ねぎ ホールトマト ビーマン 大豆もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく	772	31.6	20.7

\* 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。