

11月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	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	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %					
1	水	ご飯		豚肉	米		748	18.0	24.4					
		豚肉の中華焼き		鶏肉	ごま油	ねぎ								
		ビーフソテー		鶏肉	オイスターソース	油				ピーマン	生姜 人参 菊 キャベツ ピーマン			
		中華スープ		だし削り節	豆腐	ごま油				生姜 人参 えのきたけ きくらげ ねぎ				
2	木	菜飯(大根葉)		さば	米	ごま	735	17.6	27.2					
		鯖の煮おろしがけ		かつお節	でん粉	大根 葉ねぎ								
		もやしとコーンのおかかかけ		だし削り節	味噌	里芋				人参 ごぼう しめじ ねぎ 白菜				
		味噌汁												
6	月	ご飯			米		746	16.7	30.5					
		ツナニラ玉		まぐろ(油漬)	卵	油				ごま油 砂糖	でん粉	ねぎ 椎茸 いら		
		野菜ナムル				ごま油				油	ごま	もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく		
		青梗菜としめじのスープ		鶏肉								人参 にんにく 生姜 しめじ チンゲンサイ ねぎ		
7	火	スパゲッティボンゴレ		ベーコン	あさり	スパゲッティ	油	バター	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ					
		じゃこ入りビーンズサラダ		ちりめんじゃこ	ひよこまめ	油	砂糖	キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 人参						
		マドレーヌ		卵	小麦粉	砂糖	バター	マーガリン	レモン レモンオイル					
8	水	ご飯		豆腐	豚挽き肉	油	じゃがいも	砂糖	でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 菊 椎茸 グリンピース(冷凍)				
		豆腐のカレー煮				砂糖	ごま油	キャベツ 生姜						
		キャベツの甘酢かけ												
		柿												
9	木	キャロットライス			米	大麦	バター	人参						
		ローストチキン		鶏肉		砂糖		にんにく 玉ねぎ						
		カラフルサラダ				砂糖	油	ブロッコリー きゅうり ピーマン						
		野菜のポタージュ		牛乳		バター	じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 パセリ						
10	金	押し麦ご飯			米	大麦								
		いかのかりんと揚げ		いか		でん粉	油	生姜						
		じゃが芋のそぼろ煮		豚挽き肉	だし削り節	油	じゃがいも	砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 冷凍さやえんどう					
		味噌汁		だし削り節	味噌				玉ねぎ 白菜 小松菜					
13	月	チャンポン		豚肉	いか	なると	うすら卵	中華めん	油	ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ いら			
		大学芋					さつまいも	油	砂糖	水あめ	ごま			
		花みかん										みかん		
14	火	かやくご飯		鶏肉	油揚げ	米	砂糖	こんにゃく		椎茸 人参 グリンピース(冷凍)				
		鯖の西京焼き		鯖	味噌	砂糖								
		切干大根の炒め煮		さつま揚げ		油	砂糖		切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん					
		すまし汁		だし削り節	豆腐				えのきたけ ねぎ 小松菜					
15	水	ご飯		鶏肉	脱脂粉乳	豆腐	卵	だし削り節	米		ねぎ 生姜 人参 えのきたけ しめじ			
		豆腐のつくねきのこあんかけ					でん粉	砂糖						
		野菜のごま和え					ごま	砂糖		ほうれん草 もやし 人参				
		味噌汁		油揚げ	だし削り節	味噌	じゃがいも		人参 大根 ねぎ					
16	木	ビスキューイパン		卵		パンズパン	バター	砂糖	小麦粉					
		ポークビーンズ		大豆	豚肉	油	じゃがいも	バター	玉ねぎ 人参 セロリー トマト 椎茸 グリンピース(冷凍)					
		チキンサラダ		鶏肉		油	砂糖		キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ					
17	金	吹き寄せご飯		鶏肉		むき栗	米	油	砂糖	生姜 人参 椎茸 冷凍いんげん				
		茶碗蒸し		卵	だし削り節	鶏肉	蒸し	かまぼこ	砂糖	しめじ みつば				
		一口がんもの含め煮		がんもどき	だし削り節	砂糖								
		味噌汁		だし削り節	味噌				大根 人参 玉ねぎ 小松菜					
20	月	オムライス		鶏肉	卵	牛乳	米	バター	砂糖	トマトソース 玉ねぎ しめじ グリンピース(冷凍)				
		フレンチサラダ				油	砂糖		人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ					
		ベーコンスープ		ベーコン	豆腐	油			人参 玉ねぎ セロリー 小松菜 生姜					
21	火	ご飯		わかさぎ	小麦粉	でん粉	油			生姜 にんにく				
		小魚のガーリック揚げ		味噌		油	砂糖	ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参					
		野菜の味噌ドレッシングかけ		だし削り節	油揚げ	豆腐	ごま油	こんにゃく	じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ				
		けんちん汁		鶏肉	だし削り節	油揚げ	うどん	油	こんにゃく	里芋	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜			
22	水	豊作うどん		まぐろ(油漬)			油	砂糖		水菜 きゅうり				
		水菜とツナの和え物												
		五平もち		味噌		米	もち米	砂糖	ごま					
24	金	ご飯		豚挽き肉	卵	パン粉	でん粉	もち米		生姜 椎茸 玉ねぎ				
		珍珠丸子		海藻サラダ	油	砂糖			白菜 きゅうり 人参					
		海苔サラダ		鶏肉	豆腐	でん粉	ごま油		菊 ねぎ チンゲンサイ					
		ウースタン												
27	月	コーン茶飯		だし昆布		米	大麦			コーン缶				
		鶏味噌おでん		だし削り節	昆布	生揚げ	うすら卵	鶏肉	味噌	里芋	こんにゃく	砂糖	油	大根 人参 生姜
		磯びたし		のり						キャベツ 小松菜				
28	火	ソフトフランスパン				ソフトフランス								
		ポテトグラタン		鶏肉	牛乳	生クリーム	チーズ	油	じゃがいも	小麦粉	バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ		
		スティック野菜						油			大根 きゅうり 人参			
		ミネストローネ		ベーコン		マカロニ	油			にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トマト 椎茸				
29	水	高野豆腐入りそぼろご飯		鶏肉	高野豆腐	米	大麦	油	砂糖	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース(冷凍)				
		魚の香味焼き		鮭		ごま	ごま油	砂糖	生姜 ねぎ					
		かぶときゅうりの浅漬け							かぶ きゅうり かぶ(葉) 生姜					
		豚汁		豚肉	だし削り節	豆腐	味噌	油	こんにゃく	じゃがいも	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん			
30	木	りんご								りんご				
		キムチチャーハン		豚肉		米	大麦	油	ごま油	人参 ピーマン キムチ				
		揚げ餃子		豚挽き肉		ぎょうざの皮	油			にんにく 生姜 いら	キャベツ ねぎ			
		じゃこ入り茹で野菜		ちりめんじゃこ		油	砂糖			もやし 人参				
わかめ入りスープ	だし削り節	わかめ	豆腐	でん粉	ごま		玉ねぎ 小松菜							

11月

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	748	16.2	28.5	375	113	3.3	3.7	285	0.45	0.60	36	2.7	7.4

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。