

# 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	金	ご飯		鶏肉の香味焼き	米	生姜 ねぎ	805	14.4	26.5
		きゅうりと春雨のピリ辛		鶏肉	ごま ごま油 砂糖	きゅうり 人参			
		中華コーンスープ		だし割り節 卵	じゃがいも でん粉 ごま油	クリームコーン缶 コーン缶 ねぎ チンゲン菜			
5	火	ご飯		豚肉の柳川風	米	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば	764	14.8	23.1
		野菜のゆかり和え		豚肉 蒸しかまぼこ 卵	油 砂糖	キャベツ きゅうり しそ			
		味噌汁		だし割り節 油揚げ 味噌		大根 玉ねぎ にら えのきだけ			
6	水	焼きポットドッグ		ウィンナー	コッペパン		780	13.5	35.4
		じゃが芋のオランダ煮		ベーコン 豚肉 チーズ	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん			
		ポイルキャベツ				キャベツ			
		柿				柿			
7	木	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き	米	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜	731	16.6	19.5
		かぶときゅうりの漬漬け		鮭 味噌	バター 砂糖	かぶ きゅうり かぶ(葉) 生姜			
		けんちん汁		だし割り節 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			
8	金	雑穀ご飯		あずき	米 大麦 もち米 あわ きび		730	13.3	20.0
		いかのかりんとう揚げ		いか	でん粉 油	生姜			
		じゃが芋のそぼろ煮		豚挽き肉 だし割り節	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		だし割り節 味噌		玉ねぎ 白菜 小松菜			
11	月	ご飯		四川味噌豆腐	米	生姜 にんにく 人参 葱 椎茸 ザーサイ ねぎ	776	15.4	26.6
		野菜ナムル		豚挽き肉 味噌 豆腐	ごま油 砂糖 でん粉	もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく			
		りんご				りんご			
12	火	醤油ラーメン		焼き豚 なたと うすら卵	中華めん 油 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 チンゲン菜	758	12.2	28.3
		大学芋			さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま				
		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			
13	水	ご飯		鯖の照り焼き	米		742	14.4	23.5
		きんぴら		さば	砂糖	ごぼう 人参 蓮根			
		ずまし汁			ごま油 砂糖	人参 大根 えのきだけ しめじ			
				だし割り節 だし昆布 豆腐					
14	木	ミルクパン コッペ			ミルクパン		730	17.8	35.6
		ローストチキン		鶏肉	砂糖	にんにく 玉ねぎ			
		ツナサラダ		まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ			
		ミネストローネ		ベーコン チーズ	マカロニ 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ パセリ			
15	金	ポークカレーライス		豚肉 生クリーム	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース(冷凍)	846	11.0	21.5
		シーフード茹で野菜		いか 海苔	油 砂糖	にんにく キャベツ きゅうり			
		フルーツポンチ			砂糖	みかん(缶) ｲﾝﾌﾙ(缶) 桃(缶)			
18	月	ご飯・海苔の佃煮		のり	米 大麦 砂糖		777	15.1	27.8
		厚焼き卵		鶏肉 卵	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参			
		もやしと青菜のお浸し		かつお節		もやし 小松菜			
		豚汁		豚肉 油揚げ だし割り節 だし昆布 味噌 豆腐	油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ			
19	火	スパゲッティボンゴレトマトソース		ベーコン あさり チーズ	スパゲッティ 油 パター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ	843	14.1	28.9
		チキンサラダ		鶏肉	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ			
		さつま芋と黒ごまのケーキ		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油 さつまいも ごま				
20	水	えびクリームライス		鶏肉 海苔 牛乳 生クリーム	米 パター 小麦粉 油	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ	834	14.1	25.6
		ビーンズサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ひよこまめ 枝豆(冷凍)			
		オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ パセリ			
		花みかん				みかん			
21	木	たまご炒飯		なたと 卵 オイスターソース	米 大麦 油	ねぎ	815	12.8	27.7
		香巻き		豚肉	油 春雨 砂糖 でん粉 ごま油 香巻きの皮 小麦粉	生姜 人参 葱 ねぎ 椎茸			
		大豆もやしナムル			ごま油 砂糖	大豆もやし 小松菜			
		わかめスープ		だし割り節 豆腐 わかめ		人参 ねぎ			
22	金	ご飯			米		802	14.5	26.9
		大豆ハンバーグ		大豆 豚挽き肉 卵 牛乳	パン粉 パター	玉ねぎ マッシュルーム			
		コールスローサラダ			砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ			
		卵スープ		豆腐 卵	でん粉 油	人参 ねぎ 小松菜			
25	月	青じそご飯			米	しそ	815	14.3	19.1
		わかさぎの天ぷら		わかさぎ 卵	小麦粉 油				
		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			
		味噌汁		だし煮干 豆腐 味噌	じゃがいも	人参 えのきだけ ねぎ			
		金時豆の甘煮		金時豆	砂糖				
26	火	豊作うどん		鶏肉 だし割り節 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	742	11.6	21.8
		五平もち		味噌	米 もち米 砂糖 ごま				
		水菜とツナの和え物		まぐろ(油漬)	油 砂糖	水菜 きゅうり			
27	水	黒砂糖コッペパン			黒砂糖パン		816	13.6	31.3
		ラゲニア		牛乳 豚挽き肉 チーズ	マカロニ パター 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト缶 トマトペースト			
		コロコロベジタブル			油 砂糖	大根 きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ			
		野菜スープ			じゃがいも	セロリー 小松菜 玉ねぎ			
28	木	ご飯			米		737	14.1	24.7
		生揚げの野菜あんかけ		生揚げ 豚肉	砂糖 油 ごま油 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 葱 もやし にら			
		野菜のおかかかけ		割り節		チンゲン菜 人参			
		花みかん				みかん			
29	金	ご飯			米		734	14.2	21.3
		魚のカレー風味焼き		さば	小麦粉				
		磯びたし		のり		キャベツ 小松菜			
		田舎汁		だし割り節 味噌	こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ			

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
779	14.1	25.8	387	113	3.5	3.7	285	0.46	0.60	36	2.7	7.8

※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。