



# 11月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			I材料 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		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	月	ハヤシライス		シーフード入り茹で野菜りんご	大豆 豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 ジャがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト しめじ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	887	13.4	25.7
2	火	ご飯		利休焼き 一口がんもの含め煮 かぶときゅうりの浅漬け けんちん汁	牛乳 たら いわしすり身 味噌 がんもどき だし削り節 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 ごま 砂糖 ごま こんにやく 里芋	生姜 玉ねぎ ねぎ かぶ きゅうり かぶ ごぼう 人参 大根 小松菜	762	16.7	23.5
4	木	黒砂糖コッパン		ジャーマンオムレツ ほうれん草とコーンのソテー ヌードルスープ	牛乳 ウィンナー 卵 生クリーム 鶏肉	黒砂糖 パン 油 パター ジャがいも ヌードル	玉ねぎ パセリ ほうれん草 もやし コーン缶 にんにく 人参 キャベツ 生姜	755	17.3	33.1
5	金	じゃこ入りご飯		揚げ餃子 野菜のからし醤油かけ わかめ入りスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 だし削り節 わかめ 豆腐	米 大麦 ごま きょうざの皮 片栗粉	にんにく 生姜 なら キャベツ ねぎ チンゲンサイ 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜	775	13.6	27.9
8	月	しめじご飯		ぎせい豆腐 煮びだし すまし汁	油揚げ だし昆布 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 だし削り節 はんぺん わかめ	米 油 砂糖 片栗粉	しめじ 筍 人参 椎茸 ねぎ 小松菜 もやし えのきたけ	776	18.0	29.2
9	火	ガーリックトースト		森の旨のクリームシチュー じゃこ入りビーンズサラダ 花みかん	牛乳 鶏肉 生クリーム ちりめんじゃこ ひよこまめ	食パン マーガリン 油 さつまいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり 枝豆 みかん	828	14.3	35.5
10	水	ご飯		鯖の文化干し 白菜とほうれん草のお浸し ニラ卵汁	牛乳 塩さば かつお節 だし削り節 卵	米 片栗粉	白菜 ほうれん草 玉ねぎ 人参 なら	781	19.0	29.2
11	木	スパゲッティ ナポリタン		いか入りフレンチサラダ スイートポテト	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 いか 生クリーム 脱脂粉乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも パター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ヒーマン キャベツ きゅうり りんご	823	13.8	28.7
12		金	カミカミ献立 五穀ごはん	小魚の磯辺揚げ きんぴら煮 吉野汁	あずき 牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ だし削り節 鶏肉 豆腐	米 大麦 もち米 あわ きび 小麦粉 油 糸こんにやく 砂糖 片栗粉	ごぼう 人参 蓮根 いんげん 筍 ねぎ 小松菜	771	14.7	27.8
15	月	ご飯		鶏肉の七味焼き ビーフソテー 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 味噌	米 砂糖 油 ビーフン ジャがいも	ねぎ にんにく 生姜 人参 筍 キャベツ ビーマン 大根 小松菜	797	15.3	23.7
16	火	醤油ラーメン		肉蒸しパン 大根ときゅうりの 中華風あえもの	焼売豚 なたと うすら卵 牛乳 豚挽き肉	中華めん 油 ごま油 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 チンゲンサイ 椎茸 筍 大根 きゅうり	859	14.7	28.3
17	水	ご飯		里芋コロッケ じゃこ入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 ちりめんじゃこ だし煮干 豆腐 味噌	米 ジャがいも マッシュポテト パター 小麦粉 パン粉 油 里芋 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 大根 しめじ ねぎ	871	13.1	25.4
18	木	ご飯		魚のもみじ焼き 大豆の磯煮 野菜のおかかかけ すまし汁	牛乳 鮭 チーズ 大豆 竹輪 ひじき かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ	米 マヨネーズ 油 砂糖 心	人参 椎茸 さやえんどう 小松菜 もやし 大根 筍 ねぎ	841	19.3	29.9
19	金	焼きホットドッグ		じゃが芋のオランダ煮 ポイルキャベツ りんご	ウィンナー 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッパン 油 ジャがいも	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ りんご	823	14.9	34.7
22	月	ナシゴレン		目玉焼き 春雨サラダ 白菜スープ	豚挽き肉 海老 牛乳 卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油	とうがらし 生姜 にんにく コーン缶 ヒーマン レモン パセリ キャベツ きゅうり 人参 筍 椎茸 白菜	758	18.5	28.5
24	水	押し麦ご飯 海苔の佃煮		いかのバター焼き 粉ふき芋 野菜のごま和え 豚汁	のり 牛乳 いか 豚肉 油揚げ だし削り節 味噌 豆腐	米 大麦 砂糖 パター ジャがいも ごま 油 こんにやく	生姜 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	778	17.5	20.8
25	木	さつま芋ご飯		白身魚のホイル蒸し 切干大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 メルルース 油揚げ だし煮干 豆腐 味噌	米 さつまいも ごま パター 油 砂糖	玉ねぎ しめじ 切り干し大根 椎茸 人参 さやえんどう 大根 ねぎ 小松菜	771	17.3	23.1
26	金	豊作うどん		五平もち ひじきのびりっとサラダ	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 ひじき まくら	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	13.4	24.9
29	月	ご飯		生揚げの中華煮 野菜ナムル 柿	牛乳 生揚げ 豚肉 海老	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 ごま	にんにく とうがらし 生姜 筍 人参 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう もやし きゅうり	841	16.0	29.1
30	火	ご飯		味噌チキンカツ もやしとコーンのおかかかけ 具沢山すまし汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 かつお節 だし削り節 豆腐 蒸しわかめ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	もやし きゅうり コーン缶 人参 筍 えのきたけ ねぎ ほうれん草	825	15.3	27.9

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	I材料 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	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	804	15.8	27.8	397	134	3	3.8	279	0.43	0.61	38	3.5	5.6
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7