



11月献立表

中野区立中野中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 食品名 | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|----|----|------------------------|---|--|--|--|-------|-------|------|
| | | 主食 | 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 | kcal | g | g |
| 1 | 火 | キムたくご飯 | 凍り豆腐の肉はさみ揚げ にらせんべい きのこ汁 りんご(予定) | 豚肉 鶏ひき肉 凍り豆腐 みそ 豆腐 牛乳 | 米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油 | にら 小松菜 生姜 たくあん キムチ 長ねぎ 大根 ごぼう なめこ えのきたけ しめじ 干し椎茸 りんご | 805 | 29.3 | 24.3 |
| 2 | 水 | おぶっこ | 糸寒天のごま酢あえ 野菜菜のお焼き | 鶏肉 みそ 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳 糸寒天 | ほうとう 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油 ごま | 人参 小松菜 かぼちゃ 野菜菜漬け 大根 長ねぎ 白菜 | 754 | 31.1 | 21.0 |
| 4 | 金 | 赤飯 祝 10周年 | 山賊焼き 大平 みそ汁 デザート | ささげ 鶏肉 みそ 卵 牛乳 昆布 | 米 麦 もち米 はちみつ 片栗粉 里芋 こんにやく 砂糖 小麦粉 油 バター ごま | 人参 小松菜 大根葉 にんにく 生姜 大根 ごぼう 干し椎茸 しめじ 白菜 ピーツ レモン汁 | 814 | 29.7 | 29.0 |
| 7 | 月 | 親子丼 | 大豆もやしのごま酢あえ 仙人汁 | 鶏肉 卵 みそ 牛乳 | 米 麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉 油 ごま油 ごま | 人参 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 大豆もやし もやし ごぼう 大根 白菜 しめじ なめこ | 791 | 33.6 | 21.9 |
| 8 | 火 | ごはん | 手作りふりかけ 焼きししゃも 揚げ出し豆腐 野菜煮物 根菜のごま豚汁 | かつお節 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも あおのり もみのり | 米 小麦粉 上新粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 油 ごま | 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ | 763 | 30.6 | 26.8 |
| 9 | 水 | アップルトースト | トマトシチュー 温野菜ドレッシング | 豚肉 あさり 牛乳 | 食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 白玉粉 小麦粉 油 バター | 人参 ホールトマト ブロッコリー にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ホールコーン りんご | 748 | 27.6 | 30.5 |
| 10 | 木 | 麦ごはん | さばの塩焼き 白菜と小松菜 おかかじょうゆ もやしのみそ汁 ほうじ茶プリン | さば かつお節 豆腐 みそ 牛乳 わかめ 生クリーム 粉寒天 | 米 麦 砂糖 | 人参 小松菜 白菜 もやし 長ねぎ | 788 | 33.7 | 28.6 |
| 11 | 金 | じゃこ入りチャーハン | 菊花蒸し 春雨スープ 菊花みかん(予定) | むきえび 豚肉 鶏ひき肉 おから 豆腐 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 麦 片栗粉 春雨 油 ごま油 | 人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン みかん | 751 | 35.6 | 22.8 |
| 14 | 月 | おろしスパゲッティ | カリカリベーコンサラダ スイートポテト | ツナ ベーコン 牛乳 海苔 生クリーム | スパゲッティ さつまいも 砂糖 油 バター ごま油 | 小松菜 大根葉 大根 キャベツ ホールコーン | 761 | 28.2 | 26.5 |
| 15 | 火 | ごはん | ゼリーフライ 筑前煮 むらくも汁 | おから 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 | 人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう れんこん | 776 | 33.7 | 22.8 |
| 16 | 水 | ハヤシライス | 大根とじゃこのサラダ みかん(予定) | 豚肉 かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 麦 小麦粉 砂糖 油 ごま油 | 人参 小松菜 大根葉 にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 大根 みかん | 748 | 24.9 | 24.8 |
| 17 | 木 | フィッシュフライサンド | 華風コーンスープ フルーツポンチ | ホキ 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ | パン 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油 | 人参 キャベツ 干し椎茸 ゆでたけのこ ホールコーン 長ねぎ みかん缶 りんご缶 もも缶 みかん 缶 | 766 | 39.1 | 25.3 |
| 18 | 金 | シーフードクリームライス | 何でも千切りサラダ 野菜スープ りんご(予定) | 鶏肉 むきえび いか ベーコン 牛乳 ひじき | 米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 | 人参 小松菜 玉ねぎ エリンギ 大根 白菜 セロリ りんご レモン汁 | 748 | 32.3 | 24.6 |
| 21 | 月 | 五穀おこわ 勤労感謝の日 | さんまの姿煮 カリカリ油揚げの和え物 白菜のかき玉汁 りんごのコンポート | 小豆 さんま 油揚げ 豆腐 卵 牛乳 | 米 もち米 麦 きび 砂糖 片栗粉 油 ごま油 | 人参 小松菜 生姜 キャベツ 白菜 りんご レモン汁 | 794 | 30.1 | 30.4 |
| 22 | 火 | 胚芽コッパパン W杯応援メニュー | カーブルスト フライドポテト ザワークラウト アイントプフ | ソーセージ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆 牛乳 | 胚芽パン じゃがいも 砂糖 油 | 人参 にんにく キャベツ セロリ 玉ねぎ | 761 | 32.2 | 31.5 |
| 24 | 木 | ごはん 和食の日 北海道郷土料理 | 鮭のちゃんちゃん焼き あいまぜ どさんこ汁 菊花みかん(予定) | 鮭 みそ 油揚げ 豚肉 牛乳 わかめ | 米 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 バター | 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう ホールコーン 長ねぎ みかん | 749 | 36.0 | 21.1 |
| 25 | 金 | ガジョピント W杯応援メニュー | ピガティージュ フレンチサラダ エンバナーダ | 小豆 豚肉 ウィンナー いか むきえび 豚ひき肉 牛乳 | 米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 餃子の皮 小麦粉 油 | 人参 ホールトマト にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ ホールコーン レモン汁 レーズン | 780 | 32.2 | 23.8 |
| 28 | 月 | 昆布ごはん | わかさぎの唐揚げ 卵焼き きんぴら 貝だくさんみそ汁 | 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 みそ 牛乳 刻み昆布 わかさぎ | 米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく 油 ごま油 | 人参 小松菜 万能ねぎ 生姜 ホールコーン ごぼう れんこん 大根 白菜 長ねぎ | 751 | 34.9 | 26.7 |
| 29 | 火 | 麦ごはん | 家常豆腐 中華サラダ セサミポテト りんご(予定) | 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 | 米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 バター ごま | 人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ もやし 白菜 りんご | 747 | 27.1 | 26.4 |
| 30 | 水 | 塩ラーメン | 秋のおひたし 大学芋 | 豚肉 むきえび いか 干し貝柱 牛乳 | 蒸し中華めん 片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ 油 ごま油 | 人参 小松菜 にんにく 生姜 もやし 白菜 長ねぎ しめじ えのきたけ 舞茸 | 747 | 28.9 | 22.8 |

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。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | VA | VB1 | VB2 | VC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|-----|-----|------|------|----|-------|------|
| | kcal | % | % | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 今月平均摂取量 | 767 | 16.4 | 30 | 390 | 114 | 3.2 | 3.5 | 297 | 0.43 | 0.59 | 39 | 2.9 | 8.6 |
| 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 |

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。