



# 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		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				
1	水	ごはん 東北地方の料理②	さんまのポーポー焼き 野菜のごまかけ みぞかんづら こつゆ	さんますり身 鶏ひき肉 豆腐 みそ ホタテ貝柱 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 里芋 麩 ごま	人参 小松菜 生姜 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ	730	28.4	24.8	
2	木	スパゲティ トマトソース 都市農業の日	バターナッツかぼちゃのチーズ焼き いろいろポテのチーフスサラダ フラマンジェ	ツナ ベーコン 牛乳 ビザチーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さつまいも 里芋 砂糖 コーンスターチ はちみつ 油	人参 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ ホールトマト にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 長ねぎ ブルーベリー	832	30.2	32.2	
6	月	ビーンズ カレーライス	春雨サラダ りんご (予定)	豚肉 大豆 ひよこ豆 牛乳 ビザチーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 春雨 油 ごま油 バター ごま	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 白菜 りんご	817	29.3	27.8	
7	火	麦ご飯	さばのみぞ煮 切干し大根炒め煮 里芋の煮物 ひじき入りすまし汁	さば みそ 油揚げ 卵 豆腐 牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 切り干し大根 大根	774	36.9	27.6	
8	水	しょうゆラーメン	秋のおびたし 大学芋	豚肉 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 水餃 片栗粉 さつまいも 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ もやし 白菜 しめじ えのきたけ 舞茸	740	26.4	25.3	
9	木	オムレツサンド アップルトースト	温野菜ドレッシング ミネストローネ	卵 豚肉 大豆 牛乳	丸パン 砂糖 じゃがいも 油 バター マヨネーズ (卵無し)	人参 小松菜 ブロッコリー ホールトマト にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ ホールコーン キャベツ りんご	732	31.5	28.4	
10	金	麦ご飯 国語コラボ (盆土産) & 昭和30年代の食事	えびフライ ハンバーグ スパゲッティソテー キャベツソテー 豚汁	えび 豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 スパゲッティ 油	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 大根 キャベツ	829	34.6	27.6	
13	月	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	764	29.3	22.7	
14	火	ごはん (北海道産米使用) 北海道地方の料理③	鮭のチャンチャン焼き いかシューマイ 大豆もやしのごま酢あえ どさんご汁	鮭 みそ いかすり身 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 シューマイの皮 じゃがいも 油 ごま油 バター ごま	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 大豆もやし もやし ホールコーン	822	39.0	22.7	
15	水	ハヤシライス	キャベツと大根のサラダ レモンケーキ	豚肉 かつお節 卵 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 油 ごま油 バター	人参 小松菜 大根の葉 にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ エリンギ 大根 キャベツ レモン レモン汁	888	28.9	30.2	
16	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 牛乳 わかめ	丸パン 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 キャベツ 干し椎茸 ホールコーン 長ねぎ みかん缶 もも缶 りんご缶 みかん缶汁	720	34.0	21.6	
17	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 菊花みかん (予定)	鶏肉 むきえび いか ベーコン 牛乳 スキムミルク ひじき	米 麦 小麦粉 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ エリンギ 大根 白菜 セロリ みかん レモン汁	730	31.8	21.8	
20	月	豚丼 北海道地方の料理②	ワカサギ南蛮漬け 小松菜のいそ和え 芋団子汁	豚肉 鶏肉 牛乳 わかさぎ のり	米 麦 白滝 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	人参 小松菜 大根の葉 玉ねぎ 長ねぎ ホールコーン もやし ごぼう 大根	735	28.4	20.7	
21	火	さつまいもごはん 季節の料理 元京農場食材使用	菊花蒸し 春雨のごま酢あえ 呉汁 りんご (予定)	鶏ひき肉 おから 黒豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 麦 さつまいも 片栗粉 春雨 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ ホールコーン もやし ごぼう 大根 長ねぎ りんご	730	30.5	21.5	
22	水	3年生特別給食	バイキング給食 (予定)							
24	金	五穀おこわ 元京農場食材使用 勤労感謝の日 (23日)	ぶりのおろし煮 茶碗蒸し 野菜のごまあえ 菊花みかん (予定)	小豆 ぶり 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 もち米 きび 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 大根の葉 万能ねぎ 生姜 大根 しめじ キャベツ みかん	876	39.0	30.0	
27	月	昆布ごはん	ししゃもフライ きんぴら 具だくさんみそ汁具	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 刻み昆布 ししゃも	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう れんこん 大根 白菜 長ねぎ	720	31.0	24.1	
28	火	ごはん	家常豆腐 中華サラダ セサミポテト	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	729	26.8	26.2	
29	水	麦ごはん	魚の塩焼き 白菜と小松菜おかかじょうゆ みそ汁 ほうじ茶プリン	さば かつお節 豆腐 みそ 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	人参 小松菜 白菜 大根 長ねぎ	763	33.8	28.7	
30	木	五目チャーハン	高野豆腐肉はさみ揚げ 中華風きのこスープ りんご (予定)	豚肉 卵 鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま	小松菜 生姜 長ねぎ ホールコーン 大根 ごぼう なめこ えのきたけ しめじ 干し椎茸 りんご	756	31.0	27.2	

材料の都合等により、献立や食材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 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	V A μg	V B 1 mg	V B 2 mg	V C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	773	16.4	30	394	110	3.1	3.4	307	0.45	0.61	37	2.5	8
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。