

# 11月 給食献立予定表

平成 25 年

新宿区立西早稲田中学校

| 実施日  | 献立名  | 材 料 名                                 |                           |                                   | 栄 養 価  |                                   |                          |     |      |
|------|--|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------|-----|------|
|      |  | おもに体の組織を作る                            | おもに体の調子を整える               | おもにエネルギーになる                       | エネルギー kcal   | たんぱく質 g                           |                          |     |      |
| 1 金  | 牛乳 ソース焼きそば<br>スティックさつまいも みかん                     | 豚肉                                    | 牛乳 青のり                    | にんじん<br>ピーマン                      | もやし キャベツ たまねぎ<br>たけのこ 干しいたけ みかん                            | 蒸し中華めん<br>さつまいも さとう<br>水あめ        | 油<br>ごま油                 | 865 | 25.4 |
| 5 火  | 牛乳 わかめ麦ごはん<br>さけのピリ辛みそ焼き おひたし<br>けんちん汁           | さけとり肉<br>みそ 油揚げ<br>豆腐                 | 牛乳 炊き込みわかめ                | にんじん<br>ごまつな                      | にんにく長ねぎ はくさい<br>もやし ごぼう だいこん<br>こんにゃく                      | 米 麦 さとう<br>里芋                     | 油<br>ごま                  | 762 | 35.3 |
| 6 水  | 牛乳 ミルクパン<br>煮込みハンバーグ カラフル野菜サラダ<br>オレンジゼリー        | 豚肉 押し豆腐<br>卵                          | 牛乳 調理用牛乳<br>粉寒天           | にんじん<br>ホールトマト<br>ブロッコリー<br>赤ピーマン | たまねぎ マッシュルーム<br>キャベツ オレンジジュース                              | ミルクパン<br>生パン粉 さとう                 | 油<br>ごま                  | 769 | 33.7 |
| 7 木  | 牛乳 麦ごはん 野沢菜とじゃこの炒り煮<br>肉じゃが みそ汁                  | 豚肉 油揚げ<br>高野豆腐<br>みそ                  | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>わかめ 煮干し     | 野沢菜漬<br>にんじん<br>さやいんげん            | たまねぎ だいこん キャベツ<br>しめじ こんにゃく                                | 米 麦<br>さとう<br>じゃがいも               | ごま<br>油<br>ごま油           | 775 | 28.1 |
| 8 金  | 牛乳 シーフードクリームスパゲッティ<br>野菜チップスサラダ                  | えびいか<br>ほたて貝                          | 牛乳 生クリーム<br>調理用牛乳<br>粉チーズ | にんじん<br>パセリ<br>ほうれんそう             | にんにくセロリー たまねぎ<br>しめじ キャベツ れんこん                             | スパゲッティ<br>小麦粉 さとう<br>さつまいも        | 油<br>バター                 | 825 | 32.0 |
| 11 月 | 牛乳 麦ごはん たくわんの炒り煮<br>筑前煮 みそ汁                      | みそ とり肉<br>揚げボール<br>粉かつお               | 牛乳 こんぶ<br>煮干し             | にんじん<br>さやいんげん<br>ごまつな            | たくわん こんにゃく ごぼう<br>たけのこ 干しいたけ<br>たまねぎ えのきたけ 長ねぎ             | 米 麦<br>さとう じゃがいも                  | 油<br>ごま<br>ごま油           | 836 | 32.2 |
| 12 火 | 牛乳 ごま揚げパン<br>ポークビーンスターク りんご                      | ベーコン<br>豚肉<br>大豆                      | 牛乳 生クリーム                  | にんじん<br>トマトビュレ                    | セロリー たまねぎ<br>グリーンピース りんご                                   | ミルクパン<br>さとう じゃがいも                | 油<br>バター<br>ごま           | 913 | 31.9 |
| 13 水 | 牛乳 麦ごはん 手作りふりかけ<br>さんまの塩焼き 青しそおろしかけ<br>貝だくさんみそ汁  | 粉かつお<br>さんま みそ                        | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>煮干し         | しそ葉<br>にんじん<br>ごまつな               | だいこん レモン はくさい<br>しめじ 長ねぎ                                   | 米 麦 さとう<br>じゃがいも                  | ごま                       | 788 | 31.8 |
| 14 木 | 牛乳 タンメン<br>肉蒸しパン みかん                             | 豚肉<br>卵                               | 牛乳 調理用牛乳                  | にんじん<br>チンゲンサイ                    | にんにく しょうが 長ねぎ<br>もやし キャベツ たけのこ<br>ホールコーン 干しいたけ<br>たまねぎ みかん | チャンポンめん<br>でんぶん さとう<br>小麦粉        | 油<br>ごま油                 | 871 | 30.9 |
| 15 金 | 牛乳 親子丼<br>青菜ときのこの柚香あえ<br>みそ汁                     | とり肉 みそ<br>卵 焼きちくわ                     | 牛乳 わかめ のり<br>煮干し          | にんじん<br>ごまつな                      | しょうが ごぼう たまねぎ<br>長ねぎ ゆずもやし ましたけ<br>えのきたけ だいこん              | 米 麦<br>さとう                        | 油                        | 819 | 34.6 |
| 18 月 | 牛乳 パインパン<br>パンブキンシチュー フレンチサラダ                    | とり肉                                   | 牛乳 調理用牛乳<br>生クリーム         | にんじん パセリ<br>かひぼちや<br>さやいんげん       | セロリー たまねぎ もやし<br>キャベツ ホールコーン                               | パインパン<br>小麦粉 さとう                  | バター<br>油                 | 810 | 26.2 |
| 19 火 | 牛乳 きのおこわ<br>魚のもみじ焼き みぞれ汁                         | とり肉 油揚げ<br>さけ 豆腐<br>豚肉                | 牛乳                        | にんじん<br>みずな                       | 干しいたけ しめじ ましたけ<br>エリンギ たまねぎ はくさい<br>だいこん                   | 米もち米<br>さとう でんぶん                  | 油<br>マヨネーズ               | 797 | 39.7 |
| 20 水 | 牛乳 関西風かけわかめうどん<br>ポテトもち 柿                        | 豚肉 かまぼこ<br>油揚げ                        | 牛乳 わかめ                    | にんじん<br>ごまつな                      | 長ねぎ 干しいたけ<br>はくさい 柿  | 生うどん さとう<br>じゃがいも 長いも<br>でんぶん     | 油                        | 788 | 29.1 |
| 21 木 | 牛乳 マーボー丼<br>もやしのナムル みかん                          | 豚肉 豆腐<br>みそ                           | 牛乳                        | にら<br>にんじん                        | にんにくしょうが 長ねぎ<br>干しいたけ もやし きゅうり<br>みかん                      | 米 麦 さとう<br>でんぶん                   | 油<br>ごま<br>ごま油           | 823 | 31.9 |
| 22 金 | 牛乳 さといものカレーライス<br>福神漬 じゃこサラダ                     | とり肉                                   | 牛乳 粉チーズ<br>ちりめんじゃこ        | にんじん<br>ホールトマト<br>ごまつな            | にんにく セロリー たまねぎ<br>だいこん りんご マンゴチャツネ<br>福神漬 キャベツ もやし         | 米 麦 さとう<br>小麦粉 さといも               | 油 ごま<br>バター<br>ごま油       | 926 | 29.5 |
| 25 月 | 牛乳 麦ごはん<br>さわらのゆであん焼き<br>ひじきの五目煮 吉野汁             | さわら 青大豆<br>さつまいも揚げ 豆腐<br>とり肉 油揚げ      | 牛乳 ひじき                    | にんじん<br>ごまつな                      | ゆず だいこん 長ねぎ<br>ごぼう こんにゃく                                   | 米 麦 さとう<br>でんぶん                   | 油                        | 788 | 36.9 |
| 26 火 | 牛乳 ミルクパン<br>コロッケ ポイルキャベツ<br>冬瓜とコーンのスープ           | 豚肉 卵<br>大豆 ベーコン                       | 牛乳 スキムミルク                 | にんじん<br>パセリ                       | たまねぎ キャベツ セロリー<br>とうがん ホールコーン<br>クリームコーン                   | ミルクパン<br>じゃがいも<br>パン粉 小麦粉<br>でんぶん | 油                        | 805 | 29.0 |
| 27 水 | 牛乳 茶飯<br>おでん キウイ                                 | 揚げボール<br>さつまいも揚げ<br>つみれ うずら卵<br>ウインナー | 牛乳 こんぶ                    | にんじん                              | だいこん こんにゃく キウイ   | 米 麦<br>ちくわぶ<br>じゃがいも              |                          | 789 | 31.8 |
| 28 木 | 牛乳 スパゲティカレーミートソース<br>さいころサラダ                     | 豚肉                                    | 牛乳 粉チーズ                   | にんじん                              | マッシュルーム たまねぎ<br>にんにく しょうが セロリー<br>きゅうり ホールコーン              | スパゲティ<br>じゃがいも<br>さとう 小麦粉         | 油<br>オリーブ油<br>バター<br>ごま油 | 840 | 31.3 |
| 29 金 | 牛乳 菊の花ごはん<br>いかと里芋の煮物<br>豚汁 みかん<br><b>2年校外学習</b> | 焼きちくわ<br>いか 豚肉<br>みそ                  | 牛乳 ちりめんじゃこ                | にんじん<br>ごまつな<br>さやいんげん            | 菊の花 干しいたけ<br>だいこん 長ねぎ こんにゃく<br>たまねぎ みかん                    | 米 さとう<br>さといも                     | ごま<br>油                  | 812 | 32.3 |

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

## 冬の食中毒に注意!

ノロウイルスによる食中毒が、毎年11～3月ごろ、流行しています。  
ノロウイルスに感染すると、1～2日間の潜伏期間をへて、吐き気・下痢・腹痛・発熱などの症状がでます。

冬場だからといって安心せずに、きちんと手洗いをして、食中毒を防ぎましょう。



|                    |     |      |
|--------------------|-----|------|
| 11月分 1日あたりの平均      | 820 | 31.7 |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 820 | 30.0 |