

# 11月学校給食献立予定表

令和5年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人1回あたりの平均
1水	麦ごはん	牛乳	海苔とあさりの佃煮 鶏ごぼうつくね いものこ汁	牛乳 あさりむきみ(冷凍) ほしのり 大豆(乾) 鶏肉 白みそ 豆腐 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 ごま油 こんにゃく さといも	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん ぶなしめじ 長ねぎ	779 kcal 35.4 g
2木	生パスタのミートソース	牛乳	ポテトサラダ りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 あさりむきみ(冷凍) 大豆(乾) 粉チーズ	フィットチーナ じゃがいも 油 マヨネーズ(卵不使用)	セロリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト缶 ホールコーン きゅうり りんご	839 kcal 30.4 g
6月	キムチチャーハン	牛乳	ワカメスープ チャブチェ	牛乳 豚肉 生わかめ 生揚げ 豚肉	精白米 米粒麦 油 さとう 白ごま ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん しょうが トマト缶 こまつな たまねぎ もやし 赤パプリカ	749 kcal 27.9 g
7火	二色揚げパン	牛乳	洋風煮込み ひじきサラダ リクエスト給食	牛乳 きな粉 豚肉 フランクフルト 大豆(乾) ボンレスハム ひじき(乾)	油 コッパパン さとう ココアパン 油 じゃがいも 白ごま ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	778 kcal 28.1 g
8水	*しんじゅく野菜の日* 野菜たっぷりうま煮丼	牛乳	ししゃもの利休焼き 豚汁	牛乳 豚肉 煮干し ししゃも 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう 片栗粉 小麦粉 白ごま 黒ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな だいこん	798 kcal 38.4 g
9木	みそ煮込みうどん	牛乳	かぶの三色漬け 甘煮りんごの包み揚げ	牛乳 鶏肉 赤みそ 八丁みそ 油揚げ 粉かつお	冷凍うどん 油 さとう バター 小麦粉 春巻きの皮 油	干しいたけ だいこん にんじん たまねぎ ひーマン 白菜キムチ かぶ(葉) しょうが りんご	748 kcal 30.4 g
10金	麦ごはん	牛乳	おさかなハンバーグ ごま和え すまし汁	牛乳 豚肉 あじすり身 豆腐 豆腐	精白米 米粒麦 マヨネーズ (卵不使用) パン粉(乾) 油 バター 白ごま さとう ごま油	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ キャベツ もやし こまつな だいこん	774 kcal 35.4 g
13月	スパゲティホワイトソース	牛乳	糸寒天のサラダ かぼちゃミルクゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 スキムミルク 大豆(乾) 生クリーム 乾燥わかめ 糸寒天 粉寒天	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ	760 kcal 31.5 g
14火	中華おこわ	牛乳	揚げぎょうざ 春雨のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごま油 精白米 もち米 油 さとう 油 ぎょうざの皮 小麦粉 はるさめ	にんじん 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	841 kcal 29.2 g
15水	新宿発★インド式カレー	牛乳	じゃこサラダ 柿	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 バター じゃがいも さとう ごま油 白ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 こまつな キャベツ もやし かき	866 kcal 27.1 g
16木	グラタンパン	牛乳	ベーコンとキャベツのスープ ガーリックポテト	牛乳 鶏むね肉 スキムミルク チーズ ベーコン 豚肉	丸パン 油 バター 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ水煮 こまつな キャベツ 干しいたけ	740 kcal 32.6 g
17金	じゃこ菜めし	牛乳	大蔵大根のおでん 白菜の煮びたし	牛乳 ちりめんじゃこ さつま揚げ 焼き竹輪 揚げボール 生揚げ 油揚げ	精白米 米粒麦 油 白ごま さとう こんにゃく じゃがいも ちくわぶ	だいこん葉 こまつな だいこん にんじん はくさい	749 kcal 33.8 g
20月	メニューコンクール入賞献立 鉄・カルシウムたっぷり 魚介の麻婆丼	牛乳	糸寒天ともやしの中華和え レモンスカッシュゼリー リクエスト給食 デザート部門	牛乳 赤みそ 八丁みそ 豚肉 ツナ油漬 生揚げ 豆腐 しらす干し 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 長ねぎ しょうが トマト 缶 チンゲンサイ もやし にんじん きゅうり ホールコーン	750 kcal 29.2 g
21火	コーンマヨネーズパン	牛乳	鶏肉のクリーム煮 パンネのケチャップソテー	牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	食パン じゃがいも バター マヨネーズ(卵不使用) 油 小麦粉 パンネマカロニ	ホールコーン たまねぎ セロリ にんじん にんにく はくさい エリンギ水煮	819 kcal 29.1 g
22水	麦ごはん	牛乳	鉄火みそ 白身魚のもみじ焼き じゃがいもきんぴら 呉汁	牛乳 大豆(乾) 赤みそ パサ 白みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 油 さとう マヨネーズ(卵不使用) こんにゃく じゃがいも ごま油 白ごま	ごぼう にんじん ぶなしめじ さやいんげん(冷凍) だいこん 長ねぎ こまつな	840 kcal 35.9 g
24金	発芽玄米ごはん	牛乳	すきやき煮 すまし汁 いが栗揚げ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 白いんげんペースト	精白米 油 しらすたき さとう 焼きさ(凍) 片栗粉 小町麩 油 バター 小麦粉 白玉粉 そうめん	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しゅんぎく ぶなしめじ こまつな	813 kcal 31.5 g
27月	手作りハムチーズパン	牛乳	トマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 スキムミルク チーズ ボンレスハム 豚肉 大豆(乾)	強力粉 小麦粉 さとう 油 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	801 kcal 35.0 g
28火	カレー風味きつね丼	牛乳	野菜のからししょうゆあえ みそ汁	牛乳 豚肉 豚肉 しらす 油揚げ 生わかめ 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	758 kcal 30.7 g
29水	チキンドリア	牛乳	ミネストローネ 洋梨	牛乳 ボンレスハム 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ベーコン 豚肉 大豆(乾)	精白米 バター 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ セロリ にんじん にんにく キャベツ トマト缶 西洋なし	863 kcal 33.0 g
30木	五目あんかけそば	牛乳	南蛮きゅうり キャラメルポテト	牛乳 豚肉 あさりむきみ(冷凍)	油 むし中華めん さとう 片栗粉 ごま油 白ごま 油 さつまいも バター	しょうが 長ねぎ にんにくの芽 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい こまつな きゅうり	800 kcal 27.1 g

◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。	11月分 一日あたりの平均	793 kcal
◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)		31.6 g
◎ 今月はリクエストメニュー(太字の献立)を取り入れました。	1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal
詳しくは裏面をご覧ください。	今月の給食目標 感謝して食べよう	33.0 g