

令和3年度 11月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	牛乳	一口メモ	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	エネルギー たんぱく質
1月	親子丼 即席漬け みそ汁(大根・若布)	○	11月スタート	牛乳 鶏肉 卵 刻みのり 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう	ごぼう しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり だいこん こまつな	780 kcal 30.7 g
2火	ごはん 海苔の佃煮 さばの韓国焼き ユッケジャンスープ	○	韓国料理 給食	牛乳 もみ海苔 さば みそ 豚かた肉 卵	精白米 さとう ごま油 ごま 白ごま 炒め油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	780 kcal 34.6 g
4木	鶏飯 さつま揚げ 和風サラダ	○	鹿児島県 郷土料理	牛乳 鶏肉 卵 のり いわし たら みそ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 白ごま でんぷん	干しいたけ しょうが たくあん漬 にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	813 kcal 35.3 g
5金	セサミトースト 秋野菜のシチュー フレンチサラダ みかん	○	旬の食材を ふんだんに使った ホワイトシチュー	牛乳 鶏肉 大豆 牛乳 スキムミルク	食パン バター はちみつ さとう 練りごま すりごま 油 さつまいも 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん にんにく しめじ エリンギ こまつな グリーンピース キャベツ 赤パプリカ コーン みかん	830 kcal 29.0 g
8月	きのこ入りおこわ 鶏の照り焼き 和風サラダ さつまいものみそ汁	○	旬の食材 食物繊維 豊富なきのこ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ	精白米 もち米 炒め油 さとう 白ごま さつまいも	にんじん しめじ 干しいたけ エリンギ しょうが キャベツ だいこん きゅうり ごぼう 長ねぎ	849 kcal 34.6 g
9火	麦ごはん いぶりがっこの炒り煮 鮭のチャンチャン焼き せんべい汁	○	東北地方の 郷土料理給食 いぶりがっこ 秋田名物の漬物	牛乳 粉かつお さけ みそ 鶏肉 出し昆布 油揚げ	精白米 米粒麦 ごま油 白ごま 炒め油 バター さといも かやきせんべい	いぶりがっこ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ	774 kcal 36.1 g
10水	フレンチトースト ポークビーンズ ツナサラダ	○	鮭のチャンチャン焼 き 北海道の郷土料理	牛乳 卵 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ缶	胚芽食パン さとう 油 じゃがいも でんぷん オリーブ油	セロリー にんじん たまねぎ にんにく しょうが 赤パプリカ きゅうり キャベツ コーン	832 kcal 36.4 g
11木	麦ごはん キャベツメンチ 切干大根サラダ かぶのみそ汁	○	せんべい汁 青森県の郷土料理 南部せんべいの 入った汁物	牛乳 豚肉 卵 ちりめんじゃこ 煮干し 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 バン粉 小麦粉 生パン粉 白ごま さとう 油	たまねぎ キャベツ 切干大根 にんじん こまつな かぶ 長ねぎ かぶ(葉)	932 kcal 32.5 g
12金	ごはん 家常豆腐 中華風卵スープ	○	中華料理	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ベーコン 卵	精白米 油 さとう でんぷん ごま油 ウェーブワンタン	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	767 kcal 28.4 g
15月	こぎつねごはん おでん りんご	○	あったかい おでんが おいしい季節	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 揚げボール 竹輪 京がんも はんぺん	精白米 炒め油 さとう こんにゃく ちくわぶ	にんじん ごぼう グリーンピース だいこん りんご	817 kcal 33.9 g
16火	麦ごはん キーマカレー じゃがいもサラダ	○	ひき肉で作る カレーを キーマカレーと 呼びます	牛乳 豚肉 鶏肝臓 大豆 ひよこめ	精白米 油 じゃがいも さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ こまつな コーン	787 kcal 25.9 g
17水	肉うどん 千種焼き みかん牛乳寒天	○	うどん で 温まろう	牛乳 豚肉 けずり節 昆布 かまぼこ 鶏肉 卵 寒 天 牛乳 生クリーム	冷凍細うどん 炒め油 さとう でんぷん	にんじん みかん 干しいたけ みかん缶 たまねぎ 長ねぎ こまつな たけのこ	789 kcal 36.0 g
18木	ごはん ひじきのふりかけ 魚の柚子みそ焼き みそけんちょう汁	○	旬の食材 柚子(ゆず) 香りも楽しんで ください	牛乳 芽ひじき 粉かつお さわら 西京味噌 煮干し 豚肉 生揚げ みそ	精白米 油 さとう 白ごま じゃがいも ごま油	しょうが ゆず だいこん にんじん 長ねぎ	769 kcal 34.7 g
19金	きんぴらごはん 豆腐の真砂揚げ みそ汁(芋、玉葱)	○	真砂揚げとは、 砂のように細かく 刻んだ具材を 混ぜて揚げた 料理です。	牛乳 豚肉 鶏肉 むきえび じゃこ 卵 豆腐 生わかめ みそ	精白米 炒め油 さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが 長ねぎ たまねぎ	800 kcal 29.2 g
22月	ごはん 鉄火みそ 里芋と鶏肉のうま煮 みそ汁(わかめ・麩)	○	がんきましよう	牛乳 みそ 鶏肉 生揚げ けずり節 みそ 生わかめ	精白米 炒め油 さとう 白ごま さといも こんにゃく 小町麩	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん 長ねぎ こまつな	770 kcal 28.5 g
24水	黒砂糖食パン なすのミートグラタン ジュリエンスープ 洋なし	○	旬の果物 洋なし	牛乳 豚肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 チーズ ベーコン	黒砂糖食パン 揚げ油 油 小麦粉	なす にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ しょうが 西洋なし	833 kcal 29.4 g
25木	2色そぼろ丼 白菜のゆず香あえ けんちん汁	○	鶏肉と卵の 2色どんぶり	牛乳 鶏肉 大豆 のり 卵 昆布 油揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 炒め油 さとう こんにゃく さといも	しょうが たまねぎ グリーンピース だいこん はくさい こまつな 長ねぎ にんじん ゆず ごぼう	793 kcal 34.3 g
26金	キノコと魚介のトマトスープスパゲッティ カラフルサラダ 紅茶のマドレーヌ	○	紅茶の香りも 楽しめる しっとり マドレーヌ	牛乳 ベーコン むきえび あさり 粉チーズ 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 じゃがいも さとう オリーブ油 バター 小麦粉 三温糖	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ しょうが ホールトマト ピーマン パセリ キャベツ きゅうり	878 kcal 29.7 g
29月	エビピラフ 鮭の包み揚げ トマトスープ	○	春巻きの皮で サーモンと チーズを 包みます	牛乳 ベーコン 豚肉 むきえび さけ チーズ	精白米 油 マカロニ 春巻きの皮 小麦粉 じゃ がいも	にんにく しょうが マッシュルーム缶 キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース セロリ しめじ カットトマト	826 kcal 36.3 g
30火	揚そばの五目あんかけ ワカメスープ 柿(富有柿)	○	旬の果物 柿(富有柿)	牛乳 豚肉 いか あさり 豆腐 生わかめ	揚げ油 中華めん さとう でんぷん ごま油 白ごま	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ チンゲンサイ にんにく こまつな 長ねぎ かき	768 kcal 29.8 g

※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。

平均エネルギー 809 kcal

平均たんぱく質 32.3 g