




令和4年度 11月献立表

新宿区立新宿中学校

	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火	栗おこわごはん 秋鮭の西京味噌焼き 吉野汁 	○	<b>秋の味覚 もいだくさん</b>	牛乳 西京味噌 鶏むね肉 油揚げ	むぎ粟 精白米 もち米 黒ごま さとう でんぷん こんにゃく	干しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	735 kcal 36.2 g
2水	麦ごはん 大豆じゃこの甘辛揚げ ぶり大根 せんべい汁	○	<b>高森県の郷土料理 せんべい汁</b>	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ ぶり 鶏もも肉 出し昆布 油揚げ	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん さとう 白ごま さといも かやきせんべい	だいこん しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ こまつな 長ねぎ	785 kcal 35.3 g
3金	揚そばの五目あんかけ 卵スープ	○	<b>ぱいぱいな揚げ麺が おいしい</b>	牛乳 豚かた肉 いか あさり 豆腐 卵	揚げ油 生中華めん 炒め油 さとう でんぷん ごま油	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 えのきたけ 長ねぎ	838 kcal 38.6 g
7月	キムチチャーハン ワカメスープ 洋なし 	○	<b>旬のくだもの 洋なし</b>	牛乳 豚ばら肉 卵 生わかめ あさり	精白米 米粒麦 白ごま ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん 白菜キムチ にんにく たけのこ 西洋なし みかん	735 kcal 27.9 g
8火	ぶどうパン なすのミートグラタン ジュリエンスープ	○	<b>なすのトロっとした 食感がおいしい なすのミートグラタン</b>	牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆 チーズ 調理用牛乳 パーコン	ぶどうパン60g 油 小麦粉	なす にんにく たまねぎ トマトジュース にんじん キャベツ しょうが	779 kcal 29.3 g
9水	きんぴらごはん 鮭と大葉の包み揚げ みそ汁	○	<b>しゃけとチーズと 大葉を春巻きの皮で 巻いて作ります。</b>	牛乳 豚かた肉 さけ40g チーズ 出し昆布 押し豆腐	精白米 炒め油 さとう 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが しそ葉 なめこ 長ねぎ	767 kcal 32.5 g
10木	魚介のトマトスープスパゲッティ イタリアンサラダ 紅茶のマドレーヌ 	○	<b>紅茶の華やかな香いを 楽しみましょう</b>	牛乳 パーコン むきえび あさり 粉チーズ 卵 生クリーム	油 オリーブ油 さとう 小麦粉 三温糖 バター	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム しょうが ホールトマト 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ にんじん きゅうり キャベツ こまつな	768 kcal 28.1 g
11金	たまごそばの2色丼 白菜のゆず香あえ けんちん汁 	○	 手を洗おう	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 卵 刻みのり 出し昆布 油揚げ	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ こまつな グリーンピース はくさい にんじん ゆず ごぼう だいこん 長ねぎ	739 kcal 32.3 g
14月	ごはん 新米「晴天の霹靂」 鶏の照り焼き もやしと小松菜のお浸し 豚汁 	○	<b>新米を味わおう 青森県産 「晴天の霹靂」</b>	牛乳 鶏もも肉 豚かた肉 煮干し 出し昆布 油揚げ 押し豆腐 みそ	精白米 油 さとう 炒め油 こんにゃく じゃがいも	しょうが しめじ こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	777 kcal 33.9 g
15火	キーマカレー ひよこ豆のサラダ ピーチヨーグルト 	○	 消毒しよう	牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓 ひよこめめ ヨーグルト	精白米 米粒麦 炒め油 さとう オリーブ油 じゃがいも	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト レモン 黄桃缶 キャベツ きゅうり コーン	740 kcal 26.8 g
16水	鶏飯 みかん 	○	<b>鹿児島県奄美大島の 郷土料理「鶏飯」 ごはんのスープをかけ て食べます。</b>	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 いわしすり身 たらすり身 みそ	精白米 米粒麦 炒め油 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 たまねぎ みかん	747 kcal 34.0 g
17木	ねじり揚げパン ボークビーンズ コーンサラダ	○	<b>人気献立 揚げパン</b>	牛乳 パーコン 豚かた肉 大豆	油 ヨートンゴッツ さとう グラニュー糖 じゃがいも	セロリー にんじん コーン 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	844 kcal 28.1 g
18金	ジャージャーめん 中華スープ 杏仁豆腐	○	<b>フルフルの 杏仁豆腐</b>	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム	むし中華めん ごま油 炒め油 さとう 杏仁霜 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ	764 kcal 31.6 g
21月	ごはん 新米「あきたこまち」 さんまの松煎煮 	○	<b>旬の食材 さんま</b>	牛乳 さんま60g 昆布 花かつお 生わかめ みそ	精白米 さとう じゃがいも	しょうが にんじん ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ	761 kcal 28.3 g
22火	ごはん 新米「伊那華の米」 餅巾着入りおでん 	○	<b>伊那市の新米 「伊那華の米」を 味わおう</b>	牛乳 昆布 牛乳 油揚げ 結び昆布 揚げボール 焼き竹輪 はんぺん 生クリーム	精白米 さとう こんにゃく ちくわぶ スパゲッティ 丸もち30g	だいこん みかん	818 kcal 31.7 g
24木	ごはん 新米「新潟県産コシヒカリ」 鉄火みそ 	○	<b>和食の日</b>	牛乳 赤色辛みそ 豚かた肉 焼き豆腐 出し昆布	精白米 さとう 白ごま 炒め油 しらたき 車ふ	えのきたけ はくさい 長ねぎ しゅんぎく だいこん こまつな	738 kcal 30.4 g
25金	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 伊那のりんごジュースゼリー	○	<b>長野県伊那市のりんご ジュースを使ったゼリー</b>	牛乳 豚かた肉 煮干し なたと 寒天 焼き竹輪 卵 あおのり	冷凍細うどん 炒め油 さとう 揚げ油 小麦粉 でんぷん	干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ 長ねぎ りんごジュース みかん	767 kcal 30.4 g
28月	ごはん 新米「つや姫」 さばの韓国焼き 	○	<b>新米を味わおう 山形県産「つや姫」</b>	牛乳 さば70g 赤色辛みそ 豚かた肉 卵	精白米 さとう 白ごま ごま油 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 はくさい	747 kcal 34.3 g
29火	伊那りんごのジャムパン 秋野菜のホワイトシチュー フレンチサラダ	○	<b>長野県伊那市の りんごジャム</b>	牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 レンズまめ	食パン 油 オリーブ油 さつまいも バター 小麦粉 さとう	りんごジャム たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ エリンギ こまつな キャベツ 赤パプリカ コーン	752 kcal 28 g
30水	五穀米 キャベツメンチ 野菜のごま和え みそ汁	○	<b>ジュシーで 食べ応えのある 手作りメンチカツ</b>	牛乳 豚ひき肉 卵 生わかめ	精白米 もち米 米粒麦 きび あわ 小麦粉 小麦粉 白すりごま さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	886 kcal 32.1 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。