

11月の給食献立予定表

30年度

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	食品名			今週の一口メモ	栄養価	
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	ちらし寿司 けんちん汁 ぶどう豆	○	牛乳 昆布 豆腐 えび 油揚げ たまご 鶏肉 大豆 昆布	米 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	れんこん しょうが 干し椎茸 ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう はくさい こまつな だいこん	1日「寿司」の日 10種類の食材を使って、いろいろの 良いちらし寿司にします。 「ぶどう豆」とは、ぶどうのような 色、形にふっくら煮た豆の意味で す。	818	34.4
2 金	ごはん 豆腐とえびのうま煮 中華卵スープ 紅茶ケーキ	○	牛乳 豚肉 豆腐 えび 鶏肉 たまご 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい 長ねぎ こまつな 筍 チンゲンサイ たまねぎ きくらげ		852	32.6
5 月	みそラーメン 春巻 くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 大豆	中華麺 油 でんぷん ごま油 春雨 小麦粉 春巻きの皮 砂糖 ごま	にんにく チンゲンサイ 干し椎茸 にんじん たまねぎ 長ねぎ 筍 キャベツ もやし いら くだもの	新宿区「美味しい給食」の取組 新宿区では「世界の料理」と「和 食」を月ごとに組み入れる共通献 立を作成しています。 今週はその中から、 8日・和食 「ししゃもの利休焼き」 ししゃもにごまをまぶして焼く (干利休がごま好きだったため 利休 焼きと言われる)	822	31.0
6 火	カレーライス 野菜スープ ヨーグルトみかん味	○	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー ヨーグルト	米 バター 砂糖 油 じゃがいも はちみつ コーンスターチ 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ りんご パセリ セロリ トマト みかん缶		800	23.7
7 水	手作りパン(さつまいも) 白菜のクリーム煮 野菜サラダ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 ウィナー 生クリーム	小麦粉 砂糖 バター オリーブ油 じゃがいも さつまいも 油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん はくさい キャベツ きゅうり パプリカ		834	23.9
8 木	ごはん 切干大根のかり ししゃも利休焼き 豚汁 ごぼうのピリ辛炒め	○	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま油 でんぷん じゃがいも 砂糖 ごま油 こんにゃく	ごぼう 切干大根 にんじん しょうが さやいんげん 長ねぎ だいこん こまつな		814	34.7
9 金	スウェーデン風スパゲティ イタリアンスープ くだもの	○	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ ひよこ豆 たまご	スパゲティ 油 バター 砂糖 じゃがいも オリーブ油 でんぷん	にんにく たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ セロリ エリンギ トマト くだもの	9日・世界の料理 「スウェーデン風スパゲティ」 小さな肉団子がかわいい スパゲティです。	797	32.7
12 月	ごはん リューズのりたま 魚のみそ焼き 大豆の磯煮 沢煮椀	○	牛乳 みそ 魚 ひじき 豚肉 油揚げ のり たまご 大豆	米 油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 干し椎茸 長ねぎ こまつな だいこん	16日 東京ポトフの大蔵大根 大蔵大根は、東京都世田谷区で 生産されていました。	795	37.2
13 火	マーボー豆腐丼 もやしのスープ ココアプリン	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ハム わかめ 生クリーム ココア 寒天	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 椎茸 いら にんじん もやし しょうが	煮くずれしにくく、加熱すると甘み が増すため、おでんや煮物に人 気がありました。しかし、昭和40 年頃から現在出回っている青首 大根が主流になって姿を消しま した。平成に入り、「江戸時代の 地場産物野菜」が見直され始めて います。	875	35.0
14 水	五目あんかけそば 青菜と豆腐のスープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 豆腐	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぷん ごま油 水あめ さつまいも	はくさい しょうが 筍 椎茸 にんじん たまねぎ にんにく こまつな もやし きくらげ		843	30.2
15 木	ごはん リューズ 昆布ふりかけ コロケ みそ汁 野菜のおかか和え	○	牛乳 豚肉 大豆 たまご 豆腐 みそ わかめ 昆布 鰹節	米 じゃがいも 油 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう えのきだけ 長ねぎ こまつな		864	29.7
16 金	ピザトースト 東京ポトフ くだもの	○	牛乳 ベーコン ハム チーズ 豚肉 ウィンナー	小麦粉 オリーブ油 バター じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく セロリ だいこん にんじん キャベツ くだもの	初夏から予約をして、16日に味 わえるようにしました。	766	28.0
19 月	ごはん 鮭ふりかけ 魚ピリ辛焼き どさんこ子汁 ポテトのカレーソテー	○	牛乳 鮭 削節 青のり のり 魚 ベーコン 昆布 豆腐 みそ わかめ	米 ごま油 ごま油 じゃがいも バター	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん こまつな	19日 鮭ふりかけ 汁用だしを取った後の鰹節を刻 んで味付けをし、乾煎りして作る 「リュウズふりかけ」です。 今日は鰹節をはじめ鮭、ごまなど を一緒に入れます。「もったいな い」から「美味しく再利用して味わ う」ことも食育の一環です。	821	36.6
20 火	えびクリームライス ミネストローネスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 えび 粉チーズ 生クリーム ベーコン	米 バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく パセリ セロリ キャベツ トマト くだもの		815	25.3
21 水	ごはん 南蛮どり 肉じゃが みそ汁	○	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま油 でんぷん じゃがいも 砂糖	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん えのきだけ 万能ねぎ こまつな		804	29.4
22 木	しょうゆラーメン 煮たまご野菜添え くだもの	○	牛乳 煮干し 昆布 豚肉 わかめ たまご	中華麺 油 砂糖 ラード ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ メンマ くだもの	11月24日は和食の日	845	30.5
26 月	高遠町の塩にぎり 魚の幽庵焼き 野菜の煮物 みそ汁	○	牛乳 みそ わかめ 魚 鶏肉 小魚 豆腐	米 油 でんぷん ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	ゆず 干し椎茸 にんじん 筍 さやいんげん たまねぎ 野沢菜 長ねぎ しょうが こまつな なめこ	平成25年12月に「和食」が、ユネ スコ無形文化遺産に登録されま した。 「日本人の伝統的な和食」とは、 料理そのものだけでなく、自然 を尊重する心に基づいて4つの特 徴があります。	788	35.4
<p>「19日は食育の日」です。今月は和食の日に「食育と本のコラボ」を行います。裏面を見てください。 *26日「高遠町の塩にぎり」 2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなんで、毎月「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な郷土料 理や食材を紹介します。26日は「一汁三菜」料理です。</p>								
27 火	ビビンバ わかめスープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 わかめ 大豆 鶏肉 昆布 生クリーム 寒天	米 砂糖 油 ごま じゃがいも ごま油	にんにく しょうが 切干大根 にんじん 大豆もやし こまつな 筍 たまねぎ 長ねぎ 果物缶	・多様な新鮮な食材とその持ち味 を尊重している。 ・健康的な食生活を支える栄養 バランスが整っている。 ・自然の美しさや季節の移ろいを 表現している。 ・正月などの年中行事との関わり などです。	775	26.9
<p>2020年東京パラリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、毎月「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介し ます。今月は、27日韓国料理です。</p>								
28 水	カレーうどん 二色(ちくわ・芋)天ぷら くだもの	○	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 さつまあげ 青のり	うどん 油 さつまいも でんぷん 小麦粉 ごま 砂糖	もやし にんじん 筍 こまつな しめじ 万能ねぎ 長ねぎ たまねぎ くだもの		803	27.7
29 木	ごはん かきたま汁 生揚げとキャベツのみそ炒め 切り干し大根のごま酢あえ	○	牛乳 生揚げ たまご 豚肉 みそ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油 ごま	キャベツ にんじん たまねぎ 干し椎茸 ピーマン こまつな さやいんげん 長ねぎ 切干大根	11月26日は高遠町の塩にぎり 1年生が田植え体験を行った高 遠町から「美味しい新米をおにぎ りにして全校で味わってくださ い。」と送ってくださった米です。 感謝して頂きましょう。	819	30.1
30 金	ガーリックライス チリビーンズ 野菜サラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ウィナー	米 バター でんぷん じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ トマト パプリカ パセリ コーン さやいんげん		830	26.7
<p>◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数を減らすことがあります。 ◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。</p>								
<p>今月の平均栄養価</p>							818	30.4
<p>1人1回当たり学校給食摂取基準</p>							820	30.0