

11月の給食献立予定表

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 水	ちらし寿司 けんちん汁 フルーツつまめ	○	牛乳 昆布 豆腐 えび 油揚げ たまご 鶏肉 粉寒天 えんどう豆	米 砂糖 ごま油 こんにやく 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 果物缶	1日「寿司」の日 10種類の食材を使って、いろいろの の良いちらし寿司にします。	821	30.8	
2 木	ごはん 豆腐のあんかけ 中華野菜スープ くだもの	○	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか うずら卵 ハム わかめ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ごま	しょうが 干し椎茸 にんじん 筍 はくさい 長ねぎ こまつな もやし チンゲンサイ たまねぎ くだもの	2日「豆腐」の日 豆腐を野菜と共に「あんかけ」に します。	788	33.5	
6 月	長崎チャンポン ヘルシーおから揚げ くだもの	○	牛乳 豚肉 昆布 いか えび さつまあげ なた おから 豆腐 豆 たまご	中華めん 油 でんぷん ごま油 さつまいも ごま 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし くだもの	3日 チャンポンの日 チャンポンとは、「さまざまな物を 混ぜること、または混ぜたもの」 を意味する日本語の表現として、 長崎県生麺組合連合会が昭和 63年に制定したものです。	856	33.1	
7 火	ごはん のりたまふりかけ 魚のみそ焼き 野菜炒め のっぺい汁	○	牛乳 みそ 魚 鰹節 ウイナー 油揚げ のり 豆腐 たまご	米 油 さといも バター 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ 干し椎茸 だいこん 長ねぎ こまつな キャベツ	チャンポンは長崎県の郷土料理 として、その地域に根付いた産物 を地域独自の調理方法で作っ て、広く伝承されています。	805	32.8	
8 水	ガーリックトースト 白菜のクリーム煮 オレンジゼリー	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 寒天 チーズ ウイナー	パン バター じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	にんにく セロリ にんじん たまねぎ はくさい パセリ オレンジ 青菜 さやいんげん	20日 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。	885	29.9	
9 木	ごはん コロッケ みそ汁 野菜のおかか和え	○	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鰹節 豆腐 わかめ みそ	米 じゃがいも 油 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	えび、いかをはじめ、練り製品な どの魚介類、野菜や肉類をふん だんに使ったチャンポン麺は、1 品でも栄養価が高い料理です。	807	27.0	
10 金	スクランブルオムライス キャベツスープ ジャーマンポテト	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム 豚肉 ウイナー	米 バター 油 じゃがいも	コーン たまねぎ にんにく にんじん キャベツ さやいんげん こまつな	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。	861	31.1	
13 月	さつまいもごはん さんま煮 切干大根あえ みそけんちん汁	○	牛乳 昆布 さんま 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	米 ごま油 でんぷん さつまいも ごま油 じゃがいも	しょうが 大豆 やし だいこん 切干大根 きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ 長ねぎ こまつな	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。	818	28.6	
14 火	きのこの和風スパゲティー 野菜スープ パンブキンマッシュ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 いか えび 生クリーム 粉チーズ	スパゲティー 油 バター 砂糖 じゃがいも アーモンド	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ ほうれんそう えのきだけ にんじん キャベツ かぼちゃ	初夏から予約をして、20日に味 わえるようにしました。	811	34.3	
15 水	ごはん 南蛮どり 肉じゃが かきたま汁	○	牛乳 鶏肉 たまご	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 ほうれんそう こまつな	「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。	813	30.8	
16 木	カレーライス 鉄骨サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ひじき 小魚 ヨーグルト	米 バター 砂糖 油 じゃがいも はちみつ ごま ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ パプリカ こまつな もやし トマト 黄桃	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25日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を 紹介します。今月は少し早いのですが、22日に感謝祭が行われるアメリカ料理です。 くだものはりんごです。9月のブロッコリーに引き続き、伊那市より送っていただきます。感謝して頂きましょう。	834	25.1	
17 金	ごはん 野沢菜じゃこ 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	米 油 でんぷん ごま 砂糖 じゃがいも	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	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24日を「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。24日は「いかと豆腐の竜田揚げ」です。	788	36.6	
20 月	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 ウイナー	パン バター じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく セロリ だいこん にんじん キャベツ くだもの	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25日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を 紹介します。今月は少し早いのですが、22日に感謝祭が行われるアメリカ料理です。 くだものはりんごです。9月のブロッコリーに引き続き、伊那市より送っていただきます。感謝して頂きましょう。	805	31.5	
19日は食育の日です。「食育と本のコラボ」を行います。裏面を見てください。(今月は20日)									
21 火	ごはん かに玉 野菜炒め 豆腐のスープ	○	牛乳 かにかまぼこ たまご 豚肉 豆腐 鶏肉	米 ごま じゃがいも でんぷん ごま油	干し椎茸 たまねぎ にんじん 青菜 筍 長ねぎ にんにく しょうが ビーマン パプリカ キャベツ きくらげ	・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	786	32.5	
22 水	チキンピラフ ポークビーンズ 伊那市から頂いたりんご	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ トマト りんご パセリ コーン さやいんげん	給食では、旬の食材を使った和 食を中心に、行事食や郷土料理 を献立に取り入れ、和食を伝承し ていきたいと思っています。	818	31.5	
24 金	わかめごはん いかと豆腐の竜田揚げ 野菜鰹風味 かきたま汁	○	牛乳 わかめ 小魚 いか 高野豆腐 豆腐 たまご	米 ごま油 小麦粉 じゃがいも ごま油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん キャベツ セロリ もやし こまつな たまねぎ 青菜 長ねぎ	28日 そぼろ豆腐ごはん 日本が誇る保存食(乾物)高野 豆腐には、アミノ酸や鉄分が豊富 に含まれています。 肌のうるおいに役立つ、アミノ酸 はこれからの季節に欠かせませ せん。また、鉄分不足は乾燥肌を 招きます。	894	29.6	
27 月	けんちんうどん 小魚の利休揚げ かぼちゃ天 くだもの	○	牛乳 豚肉 油揚げ 小魚 たまご	うどん 油 こんにやく さといも 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな かぼちゃ くだもの	28日 そぼろ豆腐ごはん 日本が誇る保存食(乾物)高野 豆腐には、アミノ酸や鉄分が豊富 に含まれています。 肌のうるおいに役立つ、アミノ酸 はこれからの季節に欠かせませ せん。また、鉄分不足は乾燥肌を 招きます。	783	32.2	
28 火	そぼろごはん 水炊き風汁 さつまいもの茶巾	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご 豆腐 生クリーム	米 砂糖 油 バター さつまいも	にんじん 干し椎茸 たまねぎ さやいんげん しめじ 長ねぎ はくさい こまつな	28日 そぼろ豆腐ごはん 日本が誇る保存食(乾物)高野 豆腐には、アミノ酸や鉄分が豊富 に含まれています。 肌のうるおいに役立つ、アミノ酸 はこれからの季節に欠かせませ せん。また、鉄分不足は乾燥肌を 招きます。	782	32.2	
29 水	クッパ 豚肉とキムチのソテー くだもの	○	牛乳 鶏肉 昆布 たまご 豚肉	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ こまつな キムチ漬け いら くだもの	28日 そぼろ豆腐ごはん 日本が誇る保存食(乾物)高野 豆腐には、アミノ酸や鉄分が豊富 に含まれています。 肌のうるおいに役立つ、アミノ酸 はこれからの季節に欠かせませ せん。また、鉄分不足は乾燥肌を 招きます。	817	27.7	
30 木	ごはん 筑前煮 焼魚おろし添え みそ汁	○	牛乳 さば 鶏肉 高野豆腐 豆腐 みそ もずく	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	だいこん 干し椎茸 ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	精進料理に欠かせない、体に 良いヘルシーな乾物を食べて健 康と美肌を維持しましょう。	841	36.3	
●学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数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。 ●11月6日(月)は学校納付金(給食費等)口座振替日です。							今月の平均栄養価	821	31.4
1人1回当たり学校給食摂取基準							820	30.0	