

11月の給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

実施日	献立名		牛乳	食品名			今週の一口メモ	栄養価	
日	曜			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	金	豚肉のうま煮 具だくさんみそ汁 フルーツみつめ	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ うずらたまご わかめ 寒天 えんどう豆	米 油 しらすき 砂糖 でんぶん 麩 じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが レモン だいこん こまつな 果物缶	3日 文化の日 「自由と平和を愛し、文化を すすめる」国民の祝日です。	821	31.4
5	火	たまごとうどん 竹輪の磯部揚げ いがり揚げ くだもの	○	牛乳 昆布 豚肉 竹輪 油あげ なると たまご 青のり 生クリーム	うどん 砂糖 小麦粉 油 でんぶん そうめん さつまいも 小麦粉 バター	干し椎茸 たまねぎ にんじん しめじ こまつな 長ねぎ しょうが くだもの	給食では、「食文化の伝承」 も心がけています。 例えば、 ○朝食を欠食する子供の割 合を現状4.4%から0%に 減らす。 ○食育に関心をもっている国 民の割合を75%から90% に高める等です。	846	36.1
6	水	ごはん 切干大根のかかり 魚のごま焼き 野菜炒め 豚汁	○	牛乳 魚 ウインナー 豚肉 みそ 豆腐 魚	米 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 でんぶん じゃがいも	切干大根 だいこん たまねぎ 長ねぎ 干し椎茸 にんじん もやし キャベツ ごぼう こまつな		827	32.7
7	木	手作りパン(さつまいも) 白菜のクリーム煮 鉄骨サラダ	○	牛乳 スkimミルク 生クリーム たまご ベーコン 鶏肉 ひじき	小麦粉 砂糖 油 バター さつまいも ごま じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ はくさい パプリカ こまつな キャベツ もやし		848	30.8
8	金	マーボー豆腐丼 もやしのスープ セサミブラマンジェ	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ハム わかめ 寒天 生クリーム	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま コーンスターチ	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ 干し椎茸 にんじん もやし こまつな いちご		848	30.8
11	月	ごはん ごま塩 魚の南蛮ソースかけ 肉じゃが みそ汁	○	牛乳 小魚 鶏肉 豚肉 みそ わかめ 豆腐	米 油 ごま油 ごま 砂糖 でんぶん じゃがいも	しょうが 万能ねぎ にんじん 長ねぎ たまねぎ さやいんげん えのきだけ こまつな	12日 スウェーデン風スパゲティー スウェーデンの伝統的料理 は「ミートボール」です。ミート ボールは日本でもよく食べら れていますが、スウェーデン ではミートボールはこけも のジャムをつけて食べるのが 最大の特徴です。	825	31.9
12	火	スウェーデン風スパゲティー 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 大豆	スパゲティー 油 バター 砂糖 じゃがいも オリーブ油 でんぶん	にんにく たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ くだもの	12日は、小さいミートボール をたくさん作って、トマトと共 に煮込んだソースをかけてい たいただきます。	820	32.8
「食育と本のコラボ」を行います。裏面をご覧ください。									
13	水	ごはん ひじきふりかけ コロケ かきたま汁 野菜のおかかあえ	○	牛乳 豚肉 大豆 小魚 たまご 豆腐 みそ わかめ ひじき 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		858	30.4
14	木	ごはん 豆腐とえびのうま煮 野菜のスープ さくさくビスケット	○	牛乳 豚肉 豆腐 えび 鶏肉 わかめ 生クリーム	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 アーモンド バター 小麦粉 ごま	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		877	31.8
15	金	わかめごはん 焼き魚 いかの煮物 具だくさん汁	○	牛乳 わかめ 魚 豆腐 油あげ みそ いか	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	だいこん 干し椎茸 にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな		872	38.6
18	月	ピビンバ 五目スープ 手作りプリン	○	牛乳 豚肉 わかめ 大豆 鶏肉 豆腐 生クリーム たまご	米 砂糖 油 ごま じゃがいも ごま油 コーンスターチ	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	19日 東京ポトフ大蔵大根 大蔵大根は、東京都世田谷 区で生産されていました。	848	33.0
19	火	手作りピザトースト 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 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	煮くずれしにく、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、生 産が始まりました。	790	28.7
20	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 えび いか	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぶん 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		872	29.9
21	木	カレーライス 野菜スープ 伊那市より頂いたりんご	○	牛乳 豚肉 ベーコン ウインナー	米 バター 砂糖 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく パセリ セロリ トマト キャベツ しょうが 伊那市より頂いたりんご		819	24.1
22	金	ごはん 魚幽庵焼 野沢菜じゃこ 大豆の燗煮 みそ汁	○	牛乳 みそ わかめ 魚 小魚 豆腐 薩摩揚げ 大豆 ひじき 油あげ	米 油 でんぶん 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		813	37.0
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。今月は「24日の和食の日」は休日の為、22日「一汁三菜」料理にします。							初夏に予約をして、やっと味 わえる大蔵大根です。		
25	月	シラスのかき揚げ丼 なめこのみそ汁 キャベツ昆布	○	牛乳 しらす えび 昆布 竹輪 さくらえび わかめ たまご 豆腐 みそ	米 バター 小麦粉 砂糖 油 さつまいも でんぶん	にんじん たまねぎ ビーマン なめこ こまつな 長ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	25日 静岡県民の日 静岡の清水港と言えばシラ スが有名です。カルシウム たっぷりのシラスとエビをか き揚げにしました。 シラスは、丸ごと食べられる ので「カルシウム」がとっても 豊富です。 小皿1杯(100g)のしらす干し で、1日分のカルシウム量が 摂れます。 お酢と一緒に食べると、より スムーズに体内へ吸収され るそうです。	819	26.8
26	火	ごはん かに玉 野菜ソテー わかめスープ	○	牛乳 鶏肉 かにかま たまご わかめ	米 油 じゃがいも でんぶん ごま油 ごま	干し椎茸 たまねぎ 筍 長ねぎ にんじん にんにく パプリカ ビーマン キャベツ こまつな		805	29.2
27	水	みそラーメン 小魚の南蛮漬け くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 小魚	中華麺 油 ごま でんぶん 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん 筍 干し椎茸 にんじん もやし 長ねぎ ビーマン くだもの		885	32.1
28	木	ガーリックライス ポークビーンズ 野菜サラダ	○	牛乳 ウインナー ベーコン 豚肉 大豆	米 油 バター 砂糖 じゃがいも でんぶん オリーブ油	にんにく にんじん コーン さやいんげん パセリ セロリ トマト キャベツ こまつな		850	26.7
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日アメリカ料理です。									
29	金	ごはん かきたま汁 生揚げとキャベツのみそ炒め 春雨サラダ	○	牛乳 生揚げ たまご 豚肉 みそ ハム	米 砂糖 でんぶん じゃがいも ごま油 ごま 春雨	キャベツ にんじん たまねぎ 干し椎茸 ビーマン こまつな しょうが 長ねぎ きゅうり		886	31.2
◎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。							今月の平均栄養価	842	31.3
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							1人1回当たり学校給食摂取基準	830	33.0

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。