

11月の給食献立予定表

平成 26 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名						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	たんぱく質
4 火	牛乳 昆布ごはん 白身魚のもみじ焼き 五目きんぴら 呉汁	鶏肉 油揚げ メルルーサ 大豆 みそ	牛乳 昆布 ヨーグルト	米 こんにやく	油 マヨネーズ 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ ごぼう 長ねぎ	860	37.6
5 水	牛乳 黒砂糖パン ポトフ フレンチサラダ	ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳	黒砂糖パン じゃがいも	油	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ もやし	635	23.3
6 木	牛乳 中華丼 春雨スープ 中華サラダ	豚肉 いか うずら卵 鶏肉 豆腐	牛乳	米 はるさめ	油 ごま	にんじん チンゲンサイ さやえんどう こまつな	にんにくしょうが 長ねぎ しいたけ たけのこ もやし たまねぎ はくさい だいこん	789	31.1
7 金	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ にもやし炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豚肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 パン粉 じゃがいも	油	にんじん トマト にら こまつな	にんにく たまねぎ もやし	835	30.8
10 月	牛乳 チキンピラフ 鉄骨サラダ ミネストローネ	鶏肉 青えんどう豆 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 じゃがいも	油 バター ごま	にんじん ピーマン こまつな トマト パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ もやし セロリ にんにく	763	29.9
11 火	牛乳 ごはん しゃもけの利久揚げ 大豆とじゃこの甘辛揚げ わかめときゅうりの酢の物 白菜ときこのみそ汁	卵 大豆 油揚げ みそ	牛乳 しゃも ちりめんじゃこ わかめ	米 小麦粉	油 ごま		きゅうり ひらたけ はくさい しいたけ えのきたけ エリンギ なめこ 長ねぎ	847	35.4
12 水	牛乳 アーモンドトースト コーンシチュー じゃこと青大豆のサラダ グレーゼリー	鶏肉 青大豆	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	バター アーモンド 油 ごま	にんじん パセリ こまつな	にんにく セロリ たまねぎ どうもろこし キャベツ もやし ぶどうジュース	864	29.9
13 木	牛乳 梅ごはん とり肉の塩こうじ焼き れんこんきんぴら 沢煮わん	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	米 こんにやく	ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな	梅干し れんこん ごぼう たけのこ しいたけ だいこん	826	31.1
14 金	牛乳 タンメン ジャンボぎょうざ 杏仁豆腐あんずソース	豚肉	牛乳 生クリーム	中華めん ぎょうざの皮 小麦粉	油	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし どうもろこし あんず みかんジュース	848	30.0
17 月	牛乳 ミルクパン 魚のピザソース焼き クラムチャウダー ジャーマンポテト	メルルーサ 白いんげん豆 あさり ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	ミルクパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ カリフラワー	860	38.9
18 火	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 野菜のおかか炒め 豚汁	さんま 豚肉 みそ	牛乳	米 こんにやく さといも	油	こまつな にんじん	だいこん もやし ごぼう 長ねぎ	856	30.2
19 水	牛乳 カレーライス 福神漬け みそドレッシングサラダ みかん	豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ ちりめんじゃこ	米 はちみつ 小麦粉	油 バター ごま	にんじん トマト こまつな	にんにくしょうが たまねぎ セロリ りんご 福神漬 キャベツ だいこん みかん	926	26.0
20 木	牛乳 チャーハン ワントンスープ 華風漬	えび 卵 青えんどう豆 豚肉	牛乳	米 ワンタンの皮	油	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 長ねぎ しいたけ もやし だいこん きゅうり	812	32.3
21 金	牛乳 スパゲッティミートソース イタリアサラダ キャベツスープ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン こまつな	にんにく セロリ たまねぎ 黄ピーマン レモン キャベツ もやし どうもろこし しょうが	854	32.5
25 火	牛乳 四川麻婆丼 青菜とたまごのスープ ごまドレッシングサラダ	豆鼓 豚肉 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	米	油 ごま	にら にんじん こまつな	にんにくしょうが 長ねぎ たまねぎ だいこん もやし	793	32.3
26 水	牛乳 ごはん 焼きさけ 芋煮 手作りふりかけ りんご	鮭 豚肉 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	米 さといも こんにやく	ごま	さやえんどう	ごぼう しめじ 長ねぎ りんご	858	39.5
27 木	牛乳 ハヤシライス サウザンドレッシングサラダ オレンジゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	米 小麦粉	油 バター マヨネーズ	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ もやし レモン オレンジジュース	879	22.9
28 金	牛乳 ジャージャー麺 わかめスープ 中華サラダ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	中華めん	油 ごま	にんじん こまつな	にんにくしょうが たまねぎ しいたけ 長ねぎ だいこん もやし	742	33.5

◎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が少なくなることがあります。

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。

11月分 一日あたりの平均 825 31.5

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 820 30.0



旬の味覚を味わおう!



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

秋が旬の食べ物

サンマ

サケ

新米

まつたけ

かき

りんご

さつまいも

くり

ほかにはどんな食べ物があるかな？