

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	たんぱく質
1	火	ちらし寿司 けんちん汁 フルーツみつめ	○	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 だいこん こまつな 果物缶	1日は「寿司」の日 ちらし寿司です。さまざまな食 材を用い、いりどりも楽しめる料 理です。	829	31.5	
2	水	ごはん 豆腐のうま煮 卵の中華スープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 えび 豆腐 鶏肉 たまご	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 筍 にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ 長ねぎ きくらげ	2日は「豆腐」の日 豆腐・はくさい・えびや椎茸などを 使う「うま煮」です。 さらに、豆腐を作る時に出るおか らで「おから揚げ」を作ります。	837	31.1	
4	金	長崎ちゃんぽん ヘルシーおから揚げ くだもの	○	牛乳 豚肉 昆布 いか えび さつまいも なた おから 豆腐 豆乳	中華めん 油 でんぶん 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		803	31.5	
7	月	ごはん サバのみそ焼 筑前煮 水炊き風汁	○	牛乳 みそ さば 鶏肉 豆腐 高野豆腐	米 油 じゃがいも バター 砂糖	しょうが 干し椎茸 ごぼう にんじん だいこん しめじ はくさい 長ねぎ こまつな	7日(月)福岡県民の日です。 福岡県の代表的な煮物「筑前煮」 です。魚は、さばをみそ焼きにし ます。さらに、鶏や野菜など、鍋 の食材を煮込んだ「水炊き風汁」 にします。福岡づくしの郷土料理 です。	808	36.4	
8	火	パン ボイル野菜 ひじきとツナのクロック 豆乳スープ	○	牛乳 ひじき ひよこ豆 ツナ たまご ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム	パン 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが にんにく しめじ コーン		840	31.5	
9	水	五目あんかけそば わかめスープ 杏仁ゼリー	○	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 わかめ 寒天 練乳	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	しょうが 筍 干し椎茸 にんじん たまねぎ にんにく はくさい チンゲンサイ ねぎ もやし 果物缶	9日(水)杏仁ゼリー 牛乳に杏仁味をつけたものを寒 天で固めます。その上にみかん の缶詰を細かくしたソースをかけ ます。 今回はゼリーですので、シロップ はつきません。	792	31.3	
10	木	ピザバー 韓国風スープ さつまいも餅	○	牛乳 豚肉 大豆 昆布 たまご	米 油 ごま 砂糖 さつまいも 小麦粉	にんにく しょうが 切り干し大根 にんじん 大豆もやし こまつな にら 椎茸 たまねぎ 筍 キャベツ		862	27.5	
11	金	ピラフ チリコンカン 大根サラダ	○	牛乳 ベーコン えび 豚肉 ひよこ豆 大豆 鶏肉	米 バター じゃがいも 油 ごま 砂糖	にんにく しょうが エリンギ にんじん たまねぎ ピーマン とまと もやし さやいんげん だいこん パプリカ		811	31.3	
14	月	ごはん ごま塩 かに玉 野菜のソテー 豆腐のスープ	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 豚肉 小魚 豆腐	米 油 じゃがいも でんぶん ごま油 ごま	干し椎茸 たまねぎ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 筍 ピーマン パプリカ きくらげ キャベツ	秋も深まり、冬野菜はおいしい時 期を迎えます。	790	32.8	
15	火	わかめごはん 鶏団子の甘辛揚げ ゆず大根 秋の汁物	○	牛乳 わかめ 鶏肉 たまご 大豆 みそ 油揚げ 豆腐	米 ごま 油 でんぶん さつまいも	しょうが だいこん きゅうり ごぼう にんじん 干し椎茸 しめじ 長ねぎ こまつな ゆず たまねぎ	17日(木)東京ポトフは、都内産 東京元気農場の秋作「大蔵だい こん」を使います。必要量に合わ せて種を購入し、必要量を収穫・ 出荷する受注生産方式です。	828	29.3	
16	水	きのこの和風スパゲティ キャベツスープ 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	スパゲティ 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 えのき コーン セロリ ほうれんそう にんじん キャベツ かぼちゃ	・特性としては、肉質が緻密で、 包丁を入れる時固く感じる。 ・根の先が細くなっていないで、 上から下まで同じ太さです。 ・煮物にすると、味がしみて美 味しいのでポトフにします。	799	33.4	
17	木	ドライカレー 東京ポトフ くだもの	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ウィンナー 大豆 たまご	米 バター 砂糖 じゃがいも	エリンギ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ だいこん キャベツ 果物		832	31.8	
18	金	ごはん ひじき佃煮 魚の香味あげ 野菜のおかか味 みそ汁	○	牛乳 かつお みそ わかめ かつおぶし ひじき	米 油 ごま油 でんぶん ごま 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ こまつな くだもの		834	38.5	
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21日)										
21	月	ごはん 四川マーボー豆腐 卵スープ スイートポテト	○	牛乳 豆鼓 豚肉 豆腐 鶏肉 たまご 生クリーム	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 さつまいも バター	にんにく しょうが 長ねぎ にら にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	24日(木)は新潟・青森県地方 の郷土料理またぎ汁について 冬にまたぎの人たちがウサギ 狩りをして肉を汁に入れて食べ たのを、またぎ汁と呼ばれていま す。	838	32.0	
22	火	みそラーメン 春巻き くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 大豆	中華めん 油 ごま でんぶん はるさめ 春巻きの皮	しょうが にんにく にんじん にら キャベツ もやし 長ねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ くだもの		824	31.6	
24	木	ごはん しば漬け 魚のピリ辛焼 春雨ソテー またぎ汁	○	牛乳 魚 豚肉 削り節 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 油 ごま こんにゃく はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ しば漬け 長ねぎ パプリカ 干し椎茸 ごぼう にんじん だいこん こまつな キャベツ	大根、にんじん、里芋、ごぼうな どの根菜類も入れた栄養食で す。現在 ウサギ肉は鶏肉で代 用しています。	796	32.6	
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。										
25	金	ホットドッグ チャウダー サラダ(ターキー風)	○	牛乳 フランクフルト 油 あさり 生クリーム 鶏肉 ベーコン	パン 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ にんにく パプリカ きゅうり もやし パセリ しょうが	25日は、28日に感謝祭を迎え るアメリカ料理です。 ホットドックとチャウダー、更に 感謝祭には欠かせないターキー (七面鳥は鶏肉で代用)のサラダ です。	829	33.4	
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28日独立記念日感謝祭を迎えるアメリカです。										
28	月	シーフードカレーライス バリバリサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 いか えび 豚肉 ヨーグルト	米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん とまと りんご コーン キャベツ きゅうり 黄桃缶	29日けんちんうどんのけんちん について けんちんとは、鎌倉市の「建長 寺」で振る舞われた精進料理の 汁物です。「建長寺の汁」が人伝 えに「けんちん汁」と呼ばれるよ うになったそうです。 一中では、おいしいだしの研究を しています。昆布・さば節などを 使っておいしく仕上げます。	847	23.5	
29	火	けんちんうどん 小魚の衣揚げ かぼちゃ天 くだもの	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 小魚 たまご	うどん 油 こんにゃく さといも 砂糖 でんぶん 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		776	33.2	
30	水	クッパ 豚肉とキムチのソテー ゼリー	○	牛乳 鶏肉 昆布 たまご 豚肉 いか 粉寒天	米 砂糖 でんぶん 油	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 にら 果汁		828	30.8	
◎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を減らすことがあります。								11月分 一日あたりの平均	820	31.8
◎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	820	30.0

◎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。

◎11月4日(金)は学校納付金(給食費等)口座振替日です。