



11月献立表



平成30年度

新宿区立落合第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	材 料 名						エネルギー	たんぱく質	
				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		kcal	g	
1	木	○	☆秋の読書週間の献立 ツナごはん ししゃもの利休焼き 豚汁 お団子	ツナ 豆腐	豚肉 きな粉	牛乳 ししゃも	米 麦 さとう こんにやく さといも 白玉粉 上新粉	ごま油 ごま油	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう 長ねぎ	851	35.8
2	金	○	ホットサンド ポークピーンズ ごまコーンサラダ	ハム 豚肉	ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	丸パン さとう じゃがいも でんぶん	油 バター ごま油 ごま	にんじん ごまつな	セロリ たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ もやし コーン	849	39.2
5	月	○	☆秋の読書週間の献立 麦ごはん 八宝菜 わかめスープ 大学芋	豚肉 いか うずら卵 鶏肉	あさり えび	牛乳 わかめ	米 麦 さとう でんぶん さつまいも 水あめ	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 椎茸 たけのこ たまねぎ 長ねぎ はくさい	847	28.6
6	火	○	☆秋の読書週間の献立 ガーリックトースト 秋のクリームシチュー パプリカサラダ	鶏肉 うずら豆	豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ソフトフランスパン スキムミルク 小麦粉 さとう	マーガリン 油 バター	にんじん プロッコリー 赤ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ しょうが セロリ キャベツ マッシュルーム 黄ピーマン	768	25.3
7	水	○	麦ごはん ムロアジのメンチカツ 白菜のゆず風味おひたし 呉汁	むろあじ 鶏肉 油揚げ	豆腐 大豆	牛乳	米 麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが ゆず はくさい ごぼう だいこん 長ねぎ	836	33.1
8	木	○	☆かみかみメニュー 麦ごはん あじの開きの素揚げ ごまあえ 沢煮碗	あじの開き 豚肉		牛乳	米 麦 さとう	油 ごま	ごまつな にんじん	もやし ごぼう たけのこ えのき だいこん	842	43.6
9	金	○	☆秋の読書週間の献立 親子丼 海藻サラダ みそ汁	鶏肉 卵 油揚げ	なると 豆腐	牛乳 海草ミックス わかめ	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん	たまねぎ 椎茸 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	814	32.9
12	月	○	シラーストースト 肉団子と白菜のスープ 果物	豚肉 卵 豆腐		牛乳 しらす チーズ	セサミ食パン でんぶん はるさめ	マヨネーズ ごま油	あさつき にんじん ごまつな	しょうが 椎茸 長ねぎ はくさい もやし みかん	774	33.7
13	火	○	かやくごはん 五色煮 にらたま汁	鶏肉 豚肉 卵	油揚げ	牛乳	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	油	にんじん いんげん にら	椎茸 たけのこ たまねぎ コーン	774	28.4
14	水	○	卵クッパ チヂミ ユズ茶ゼリー	鶏肉 卵 いか えび		牛乳	でんぶん 米 小麦粉 白玉粉 さとう	ごま油 ごま	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが セロリ 椎茸 だいこん ぜんまい 長ねぎ ゆずジャム みかん缶	764	26.8
15	木	○	ゆかりじゃこごはん 和風豆腐グラタン みそ汁	豆腐 ベーコン 鶏肉 油揚げ		牛乳 じゃこ 生クリーム チーズ	米 小麦粉 パン粉	ごま油 バター	ゆかり ごまつな	たまねぎ しめじ だいこん 長ねぎ	869	33.6
16	金	○	カレーうどん 小松菜と桜えびの炒り煮 りんご蒸しパン	豚肉 なると 卵	油揚げ	牛乳 さくらえび	冷凍うどん さとう 小麦粉 でんぶん	油 バター	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ りんご レモン	834	33.2
19	月	○	麦ごはん 鶏ごぼうつくね 青のりボテテ みぞれ汁	大豆 鶏肉 豆腐 あらはんぺん		牛乳 あおのり	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	ごま油	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ しょうが だいこん 長ねぎ	774	27.7
20	火	○	手作りピザパン フランクフルトのスープ煮 イタリアンサラダ	えび いか あさり ベーコン フランクフルト		牛乳 スキムミルク チーズ	強力粉 小麦粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 バター 油	ピーマン にんじん ごまつな プロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ かぶ 黄ピーマン 白菜	763	33.8
21	水	○	大豆ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 切干大根のごま酢かけ	鶏肉 大豆 豚肉 生揚げ	油揚げ	牛乳 刻み昆布	米 麦 もち米 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン いんげん	ごぼう しょうが キャベツ 椎茸 切干大根 もやし きゅうり	787	32.1
22	木	○	☆鳥取県の郷土料理 大山おこわ 魚ろっけ じゃぶ煮	鶏肉 油揚げ いわし たら 卵 豆腐 豚肉		牛乳 スキムミルク	米 もち米 さとう パン粉 やまといも でんぶん 小麦粉	油	にんじん いんげん	ごぼう 椎茸 ぜんまい たまねぎ 長ねぎ しょうが だいこん	884	36.9
26	月	○	麦ごはん 五目厚焼き玉子 ぜんまい炒り煮 せんべい汁	鶏肉 卵 油揚げ		牛乳	米 麦 さとう こんにやく 南部せんべい	油 ごま油	にんじん 万能ねぎ ごまつな	椎茸 たまねぎ たけのこ ぜんまい ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	836	32.4
27	火	○	シーフードスパゲッティ ミネストローネ チーズケーキ	ベーコン えび いか あさり 豚肉 卵 白いんげん豆		牛乳 チーズ 生クリーム クリームチーズ	スパゲッティ じゃがいも さとう 小麦粉	オリーブ油 バター	にんじん トマト いんげん	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ レモン	840	34.8
28	水	○	豚キムチ丼 トックスープ 大根の華風漬け	豚肉 生揚げ 鶏肉 卵		牛乳	米 麦 トック	ごま油 油	にら にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ セロリ 白菜キムチ はくさい 長ねぎ しょうが 椎茸 だいこん	789	29.1
29	木	○	菜めし 塩肉じゃが みそ汁 果物	豚肉 油揚げ		牛乳 じゃこ わかめ	米 麦 さとう じゃがいも 塩こうじ	油 ごま	ごまつな にんじん いんげん	たまねぎ はくさい りんご	802	26.6
30	金	○	☆トルコ料理 サバサンド オリーブオイルのサラダ にんじんとレンズ豆のポタージュ	さば レンズ豆		牛乳 生クリーム	丸パン さとう でんぶん じゃがいも	油 オリーブ油 バター	にんじん パセリ 赤パプリカ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり	787	27.6

◎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。

◎29日は友好提携都市の伊那市から届いたりんごを出す予定です。

11月分 1日あたりの平均

814 32.2

生徒1人1回当りの学校給食摂取基準

820 30.0