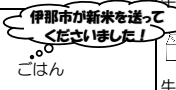


11月学校給食献立予定表

令和6年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1回あたりの学校給食摂取基準 たんぱく質
1金	ガバオライス	 牛乳	ヤムウンセン（春雨サラダ） マンゴープリン	牛乳 鶏肉 大豆(乾) ボンレスハム アガー 生クリーム	米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく たまねぎ 赤パプリカ キャベツ にんじん きゅうり マンゴーピューレ	817 kcal 27.6 g
5火	ピリ辛みそラーメン	 牛乳	花シュウマイ 洋なし	牛乳 豚肉 みそ ハツみそ	冷凍ラーメン 油 ごま油 ラード ねりごま さとう 片栗粉 ワンタンの皮	にんにく しょうが にんじん セロリ キャベツ もやし 長ねぎ たまねぎ 干しいだけ 西洋なし	841 kcal 42.1 g
6水	麦ごはん	 牛乳	かつおの磯風味揚げ 白菜と豚肉の土佐酢あえ みそ汁	牛乳 かつお あおのり 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 米粒麦 油 片栗粉 さとう	しょうが はくさい もやし こまつな たまねぎ 長ねぎ	766 kcal 40.4 g
7木	手作りハムチーズパン	 牛乳	秋野菜のシチュー ごまコーンサラダ	牛乳 スキムミルク チーズ ボンレスハム 鶏肉 大豆(乾) 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油 バター 油 さつまいも ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ エリンギ水煮 こまつな キャベツ もやし コーン	836 kcal 36.4 g
8金	おろし豚丼 	 牛乳	たらのおろし焼き 沢煮焼 	牛乳 豚肉 たら	米 米粒麦 ごま油 こんにゃく さとう 白ごま 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん こまつな しょうが ごぼう 干しいだけ	741 kcal 38.3 g
11月	五目あんかけそば	 牛乳	きゅうりとわかめのごま酢あえ キャラメルポテト	牛乳 豚肉 あさり水煮 わかめ	油 むし中華めん さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ 白ごま 油 さつまいも バター アーモンド	しょうが 長ねぎ にんにくの芽 だけのこ(水煮) 干しいだけ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり	857 kcal 28.3 g
12火	麦ごはん	 牛乳	鶏ごぼうつくね おかか和え 芋団子汁	牛乳 大豆(乾) 鶏肉 みそ 豆腐 けずり節 焼き竹輪	米 米粒麦 片栗粉 ごま油 さとう 油 じゃがいも 小麦粉	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん 干しいだけ 長ねぎ	775 kcal 33.1 g
13水	内臓とうがらしの麻婆丼	 牛乳	糸寒天ともやしの中華和え 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 糸寒天 寒天	米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 白ごま	内臓とうがらし にんにく しょうが 長ねぎ 干しいだけ いらもやし にんじん きゅうり コーン りんご缶 みかん缶	890 kcal 32.1 g
14木	五目おこわ	 牛乳	大蔵大根のおでん 即席漬	牛乳 鶏肉 油揚げ 出し昆布 さつま揚げ 焼き竹輪 揚げボール 生揚げ けずり節	米 もち米 油 こんにゃく さとう こんにゃく ちくわぶ	にんじん しょうが ごぼう 干しいだけ ぶなしめじ だいこん キャベツ きゅうり しょうが	742 kcal 33.9 g
15金	スイートポテトトースト	 牛乳	ハンガリーシチュー ツナサラダ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 豚肉 ツナ油漬	国産小麦食パン さつまいも バター さとう 黒ごま 油 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ トマト缶 にんじん 赤パプリカ きゅうり キャベツ	817 kcal 28.4 g
18月	きのこの和風スパゲティ	 牛乳	ミネラルサラダ ココアババロア	牛乳 ベーコン 鶏肉 芽ひじき(乾) ちりめんじゃこ 寒天 生クリーム	スパゲッティ 油 さとう 片栗粉 バター ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ ぼんしめじ エリンギ水煮 えのきたけ 干しいだけ 万能ねぎ もやし キャベツ こまつな	768 kcal 30.9 g
19火	雑穀米のカレーライス	 牛乳	シーザーサラダ みかん	牛乳 豚肉 あさり水煮 レンズまめ(乾) ベーコン 粉チーズ	米 米粒麦 はと麦 きび 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう マヨネーズ(卵不使用)	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり みかん	872 kcal 28.9 g
20水	ミルクパン	 牛乳	ムサカ(なすのミートグラタン) レヴィシアスーパ(ひよこ豆のスープ) 	牛乳 豚肉 生クリーム チーズ ベーコン 鶏肉 ひよこまめ(乾)	ミルクパン 油 バター 小麦粉	なす にんにく たまねぎ トマトジュース セロリ にんじん キャベツ	843 kcal 34.2 g
21木	 ごはん	 牛乳	チキンチキンごぼう みそけんちん汁 白菜のおきな和え	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ かつお節	米 片栗粉 さとう 油 さといも ごま油	しょうが にんにく ごぼう にんじん 赤パプリカ だいこん 長ねぎ はくさい こまつな	866 kcal 33.8 g
22金	芽ぶき玄米ごはん	 牛乳	さばのみそ煮 五目きんぴら すまし汁	牛乳 さば みそ 焼き竹輪	米 発芽玄米 さとう 油 こんにゃく ごま油 片栗粉 あらね	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ こまつな	769 kcal 34.9 g
25月	麦ごはん	 牛乳	すきやき煮 みぞれ汁 いが栗揚げ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 白いんげんペースト あらねはんぺん	米 米粒麦 油 しらす さとう 単身 片栗粉 油 バター 小麦粉 白玉粉 そうめん	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しゅんぎく だいこん みつば	813 kcal 32.5 g
26火	えびクリームライス	 牛乳	カラフルサラダ りんご	牛乳 鶏肉 粉チーズ えび あさり水煮	米 米粒麦 油 小麦粉 バター さとう	たまねぎ エリンギ水煮 にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ りんご	814 kcal 32.0 g
27水	天ぷらうどん	 牛乳	ゆばと野菜の煮びたし 水ようかん	牛乳 きす 焼き竹輪 あおのり 油揚げ 干し湯葉 寒天	冷凍うどん さとう 油 小麦粉 こんにゃく こしあん	干しいだけ にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ	812 kcal 38.8 g
28木	カレー風味きつね丼	 牛乳	野菜のからししょうゆあえ みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米 米粒麦 油 さとう 片栗粉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ だいこん	777 kcal 35.2 g
29金	グラタンパン	 牛乳	ミネストローネ ガーリックポテト	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ ベーコン 豚肉 大豆(乾)	丸パン 油 バター 小麦粉 シェルフマカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ水煮 ほうれんそう セロリ にんじん キャベツ トマト缶 パセリ	784 kcal 36.5 g

◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。

◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)

11月分 一日あたりの平均

810 kcal
33.9 g

今月の給食目標

感謝して食べよう

1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 kcal
33.0 g