11月学校給食献立予定表

令和6年　　新宿区立牛込第一中学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	○	チキンカレーライス 秋味のサラダ 花みかん	牛乳　鶏肉　レンズ豆	米　麦　油　じゃがいも 小麦粉　砂糖 さつまいも	にんにく　しょうが　玉ねぎ　セロリー 人参　トマト　キャベツ　ブロッコリー みかん	850	25.2
4	月		振替休日					
5	火	○	手作りピザ(コーンマヨ味) ポトフ 豆乳ココアプリン	牛乳　粉チーズ ウインナー　豚肉 ひよこ豆　豆乳 寒天	小麦粉　砂糖 油　じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ　コーン　乾燥パセリ　人参 しょうが　キャベツ　小松菜　にんにく	774	25.5
6	水	○	麻婆豆腐丼 切干大根とキャベツのさっぱり和え マーラーカオ	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　卵　生クリーム	米　麦　油　でんぷん 小麦粉　砂糖　ごま油 ごま	しょうが　にんにく　人参　玉ねぎ 干ししいたけ　にら　長ねぎ 切干大根　キャベツ	868	30.2
7	木	○	鶏ごぼうピラフ ししゃもパリパリ揚げ コーンサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳　ベーコン　鶏肉 ししゃも　ひよこ豆	米　麦　バター　油 でんぷん　春巻きの皮 小麦粉　砂糖	ごぼう　人参　玉ねぎ　マッシュルーム しめじ　グリーンピース　小松菜 もやし　コーン　にんにく　キャベツ	770	30.5
8	金	○	シーフードスパゲティ ブロッコリーのサラダ 焼きリンゴ	牛乳　ベーコン　えび いか　あさり　粉チーズ	スパゲティ　油　バター 砂糖	にんにく　人参　玉ねぎ マッシュルーム　セロリー　トマト ブロッコリー　キャベツ　もやし　りんご	730	32.4
11	月	○	チリコンカンライス(カレー味) チーズサラダ	牛乳　大豆　豚肉 ダイズチーズ　粉チーズ	米　麦　油 砂糖　じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	にんにく　玉ねぎ　人参　キャベツ ブロッコリー	761	27.5
12	火	○	揚げパン(シナモンシュガー味) 豚しゃぶサラダ 白花豆のポタージュスープ	牛乳　きな粉　豚肉 みそ　いんげん豆 鶏肉　生クリーム 豆乳	コッペパン　砂糖 塩こうじ　ごま油 バター　小麦粉 じゃがいも　油	キャベツ　人参　小松菜　セロリー 玉ねぎ　パセリ	731	24.4
13	水	○	大根ご飯　★江戸東京野菜使用日★ 大蔵大根 じゃがいものみそ汁 ぶりの照り焼き ふろふき大根	牛乳　ちりめんじゃこ ぶり　みそ　わかめ	米　麦　油　ごま 砂糖　でんぷん じゃがいも	大根　しょうが　人参　長ねぎ	749	36.6
14	木	○	ご飯　★伊那市の新米★ 提供日 なすのみそ汁 れんこん入りしゃきしゃきバーグ お豆と野菜のチップス	牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　大豆　みそ 油揚げ　わかめ	米　パン粉　塩こうじ でんぷん　砂糖 さつまいも　油	れんこん　玉ねぎ　かぼちゃ ごぼう　えのきだけ　なす	764	28.8
15	金	○	カレーうどん 五平餅 じゃこと水菜のサラダ 柿(東京御所柿)	牛乳　豚肉　かまぼこ 油揚げ　みそ　わかめ ちりめんじゃこ	冷凍うどん　砂糖 でんぷん　米　もち米 ごま　ごま油	人参　玉ねぎ　しめじ　白菜　長ねぎ キャベツ　水菜　小松菜　柿	751	31.6
18	月	○	ホイコーロー丼 たまごスープ カップ杏仁ゼリー	牛乳　豚肉　みそ　卵 生クリーム 寒天	米　麦　油　砂糖 でんぷん　ごま油	にんにく　しょうが　人参 長ねぎ　キャベツ　ピーマン　きくらげ 白菜　玉ねぎ　小松菜　みかん 干ししいたけ	794	29.9
19	火	○	ホットあんぱん 豆乳クラムチャウダー オニオンドレッシングサラダ	牛乳　小豆　豆乳 ベーコン　あさり　えび 生クリーム	丸パン　バター　砂糖 油　小麦粉 じゃがいも	セロリー　人参　玉ねぎ　乾燥パセリ キャベツ　きゅうり　レモン	736	28.7
20	水	○	さつまいもご飯 すまし汁 さばのみそ煮 切干大根の煮つけ	牛乳　さば　みそ こんぶ　油揚げ 鶏肉	米　さつまいも　黒ごま 砂糖　油　こんにゃく じゃがいも	しょうが　長ねぎ　切干大根 人参　さやいんげん　大根 小松菜	790	32.5
21	木	○	麦ご飯・キムムッチ トックスープ　★世界の料理★ 韓国 チーズダッカルビ	牛乳　鶏肉　チーズ のり	米　麦　油　砂糖 じゃがいも　ごま油 トック　ごま	にんにく　しょうが　キャベツ　人参 玉ねぎ　エリンギ　白菜　長ねぎ　小松菜 干ししいたけ	759	29.4
22	金	○	麦ご飯 肉豆腐 わさび和え ラフランス	牛乳　豚肉　焼き豆腐	米　麦　しらたき 焼きふ　砂糖　ごま	人参　玉ねぎ　干ししいたけ　白菜 長ねぎ　もやし　小松菜　キャベツ ラフランス	760	32.3
25	月	○	ごぼうのハヤシライス グリーンサラダ りんご	牛乳　豚肉　レンズ豆 生クリーム	米　麦　油　バター 小麦粉　砂糖	にんにく　しょうが　玉ねぎ　ごぼう 人参　マッシュルーム　キャベツ ブロッコリー　きゅうり　レモン グリーンピース　りんご	804	26.0
26	火	○	フィシュバーガー かぼちゃのポタージュスープ キャロットラペ	牛乳　メダイ ツナ　生クリーム	丸パン　小麦粉 パン粉　油　バター 砂糖	キャベツ　セロリー　玉ねぎ　かぼちゃ 人参　パセリ　きゅうり　レモン らっきょう	741	30.9
27	水	○	麦ご飯・小松菜とじゃこのふりかけ キャベツのみそ汁 ぎせい豆腐 根菜のピリ辛炒め	牛乳　ちりめんじゃこ 粉かつお　豆腐 卵　豚肉　油あげ みそ　わかめ	米　麦　ごま油 ごま	小松菜　人参　長ねぎ　干ししいたけ ほうれん草　しょうが　ごぼう　れんこん キャベツ　えのきだけ	788	33.8
28	木	○	ご飯 ガタタン　★郷土料理★ 北海道 鮭のちゃんちゃん焼き キャラメルポテト	牛乳　鮭　みそ　豚肉 えび	米　砂糖　油　バター でんぷん　ごま油 さつまいも	しょうが　玉ねぎ　人参　キャベツ ピーマン　コーン　白菜 江戸菜　干ししいたけ にんにく　えどな	822	32.4
29	金	○	麦ご飯・しそひじきふりかけ 塩豚汁 キャベツたっぷりメンチカツ 野菜の炒め物	牛乳　芽ひじき 粉かつお　豚肉 豆腐	米　麦　砂糖　白ごま パン粉　小麦粉　油 ごま油　こんにゃく さといも	ゆかり　玉ねぎ　キャベツ　人参 もやし　しょうが　ごぼう　白菜 長ねぎ	799	29.8
						11月分　一日あたりの平均	777	29.9
						1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

◎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が少なくなることがあります。