11月 献立表

令和２年１１月

霜月

牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 働く力になる	栄養価
2	月	○	手作りセサミパン ハンガリーシチュー 大根とパプリカのサラダ	牛乳 スキムミルク 豚もも肉 大豆	にんにく ホールトマト もやし しょうが トマトピューレ だいこん たまねぎ パプリカ にんじん こまつな	強力粉 バター 薄力粉 ねりごま さとう ごま 油 じゃがいも	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 24.8 g
4	水	○	麦ごはん ジャンボ餃子 じゃがいものピリ辛炒め けんちん汁	牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ	しょうが にんじん にんにく ごぼう キャベツ だいこん 長ねぎ こまつな	精白米・米粒麦 小麦粉 油・ごま油 じゃがいも ごま さとう ぎょうざの皮 こんにゃく	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 23.6 g
5	木	○	ブルコギ丼 野菜の中華スープ さつまチップス	牛乳 豚もも肉 鶏むね肉 生揚げ	にんにく もやし だいこん しょうが りんご チンゲンサイ たまねぎ にら にんじん きくらげ	精白米 ごま 油 ごま油 さとう さつまいも でんぷん 粉さとう	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 29.2 g
6	金	○	ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のみそ炒め 吉野汁・りんご	牛乳 生揚げ 鶏もも肉 豚かた肉 みそ	ゆかり たまねぎ だいこん葉 しょうが もやし こまつな にんじん 干ししいたけ りんご キャベツ だいこん	精白米 こんにゃく ごま 油 でんぷん	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 31.2 g
9	月	○	麻婆丼 鶏肉とかぶのスープ 春雨サラダ	牛乳 八丁みそ 豚ひき肉 豆腐 大豆 鶏むね肉 みそ	にんにく 干ししいたけ かぶの葉 しょうが にら もやし 長ねぎ にんじん だいこん たまねぎ かぶ	精白米・米粒麦 ごま油 油 はるさめ さとう ごま でんぷん	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 31.8 g
10	火	○	ふきよせおこわ 大蔵大根入りスープ コーン入りみそドレッシングサラダ 大豆とさつま芋の甘辛揚げ	牛乳 みそ 鶏もも肉 大豆 豚もも肉 わかめ	にんじん 大蔵大根 もやし しめじ だいこん葉 ホールコーン さやいんげん こまつな しょうが キャベツ	精白米・もち米 さとう 油 さつまいも でんぷん ごま ごま油	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 26.5 g
11	水	○	ごはん 魚のネギみそ焼き ひき肉入り野菜炒め 豆腐と海藻の和風かきたま汁	牛乳 昆布 さば 豆腐 みそ わかめ 鶏ひき肉 たまご	しょうが たまねぎ 長ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ だいこん葉	精白米 じゃがいも さとう でんぷん ごま油 油	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 33.4 g
12	木	○	麦ごはん チキンチキンごぼう 野菜の塩昆布和え まいたけと豚肉入りみそ汁	牛乳 油揚げ 鶏むね肉 みそ 塩昆布 豆腐 豚かた肉	しょうが キャベツ まいたけ にんにく にんじん 長ねぎ ごぼう こまつな パプリカ だいこん	精白米・米粒麦 さとう 油 ごま でんぷん ごま油 じゃがいも こんにゃく	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 31.4 g
13	金	○	カレーライス わかめサラダ ミルクゼリーあんずみかんソース	牛乳 生クリーム 豚かた肉 わかめ 粉寒天	にんにく にんじん もやし しょうが ホールトマト こまつな たまねぎ りんご あんず セロリー だいこん みかんジュース	精白米・米粒麦 バター 油・ごま油 小麦粉 じゃがいも さとう・ごま はちみつ コーンスターチ	エネルギー 866 Kcal たんぱく質 23.1 g
16	月	○	手作りぶどうパン さつまいもとブロッコリーのシチュー キャベツと青菜のサラダ	牛乳 たまご 鶏むね肉 生クリーム	レーズン にんじん にんにく ブロッコリー セロリー こまつな たまねぎ キャベツ	強力粉 さつまいも 薄力粉 バター さとう ごま油 油 じゃがいも・ごま	エネルギー 796 Kcal たんぱく質 25.1 g
17	火	○	五目うどん ほっけとちくわの磯部揚げ 五目きんぴら（大蔵大根使用） 柿	牛乳 ほっけ 昆布 青のり 鶏もも肉 さつま揚げ 焼きちくわ かつお節	干ししいたけ 長ねぎ さやいんげん にんじん ほうれんそう 柿 ぶなしめじ ごぼう たまねぎ 大蔵大根	冷凍うどん でんぷん さとう じゃがいも 油 ごま 小麦粉	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 34.5 g
18	水	○	わかめごはん おから入りシュウマイ ひじきとツナのサラダ またぎ汁	牛乳 ひじき 炊き込みわかめ ツナ 豚ひき肉・鶏ひき肉 昆布 おから 鶏むね肉	干ししいたけ もやし なめこ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ごぼう しょうが だいこん	精白米 でんぷん ごま しゅうまいの皮 ごま油・油 こんにゃく さとう さといも	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 31.2 g
19	木	○	◒伊那市からのりんご◒ 麦ごはん ソースカツ・野菜のおかか和え 大平風汁 伊那市のりんご	牛乳 豚もも肉 昆布 鶏むね肉	にんじん だいこん キャベツ ごぼう もやし だいこん葉 江戸菜 りんご 干ししいたけ	精白米・米粒麦 じゃがいも 油 しらたき 小麦粉 さといも パン粉 さとう	エネルギー 865 Kcal たんぱく質 32.6 g
20	金	○	チキンピラフ ポテトチーズ焼き マカロニスープ りんごの甘煮	牛乳 チーズ 鶏もも肉 豚かた肉 ウィンナー 生クリーム	エリンギ 赤ピーマン ほうれんそう にんじん パセリ りんご たまねぎ にんにく レモン ホールコーン キャベツ トマト	精白米 マカロニ 油 さとう バター じゃがいも	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 28.3 g
24	火	○	☆和食の日☆ ごはん・リユーズふりかけ 焼きさばのおろし添え にらともやし炒め かぶと生揚げのみそ汁	牛乳 生揚げ 昆布 みそ かつお節 さば 鶏ひき肉	にんじん もやし こまつな にら だいこん かぶ たまねぎ かぶの葉 キャベツ ほうれんそう	精白米 さとう ごま 油 でんぷん	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 38.9 g
25	水	○	麦ごはん 豆腐入りとりつくね ビーフンソテー 白菜と豆腐のすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 おから みそ ひじき 豚かた肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん 長ねぎ 干ししいたけ しょうが キャベツ たけのこ はくさい	精白米・米粒麦 ビーフン 油 ごま油 さとう でんぷん	エネルギー 796 Kcal たんぱく質 31.1 g
26	木	○	ドライカレー コーンサラダ 柿	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	にんにく だいこん もやし しょうが トマトピューレ ホールコーン たまねぎ こまつな 柿 にんじん キャベツ	精白米 さとう 油 バター 小麦粉	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 27.0 g
27	金	○	麦ごはん・野沢菜とじゃこの炒り煮 いかのかりんと揚げ 筑前煮 大根とえのきたけのみそ汁	牛乳 高野豆腐 ちりめんじゃこ 豆腐 いか みそ 鶏もも肉	のざわな漬 さやいんげん しょうが だいこん 干ししいたけ えのきたけ にんじん ほうれんそう	精白米・米粒麦 でんぷん 油 小麦粉 ごま油・ごま じゃがいも さとう こんにゃく	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 35.8 g
30	月	○	ガーリックトースト シーフードシチュー シーザーサラダ オレンジゼリー	牛乳 いか チーズ スキムミルク 鶏もも肉 生クリーム あさり・むきえび 粉寒天	にんにく しょうが もやし パセリ ホールコーン オレンジジュース たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	食パン 小麦粉 バター さとう 油 じゃがいも	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 32.8 g

※材料や天候等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均値	エネルギー	812	Kcal
	たんぱく質	30.1	g
学校給食摂取量	エネルギー	830	Kcal
	たんぱく質	２７～４１	g