



11月 献立表



令和3年
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄 養 価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	月	○	カレーピラフきのこクリームソース いかとツナのシーフードサラダ フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	いか ツナ 粉寒天	精白米 油 小麦粉 さとう		にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ	赤パプリカ パセリ キャベツ こまつな	きゅうり パイン みかん	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 29.1 g
2	火	○	麦ごはん・野沢菜とじゃこの炒り煮 鮭の幽庵焼き じゃがいものピリ辛煮 のっぺい汁	牛乳 ちりめんじゃこ さけ 豚肉	生揚げ 豆腐	精白米・米粒麦 油・ごま油 ごま さとう	こんにゃく じゃがいも さといも でんぷん	野菜菜漬 ゆず にんじん こまつな	干しいたけ だいこん 長ねぎ ほうれんそう		エネルギー 811 Kcal たんぱく質 37.8 g
4	木	○	麦ごはん いかのかりん揚げ 塩肉じゃが さつま芋汁	牛乳 いか 豚肉 鶏肉	油揚げ みそ	精白米・米粒麦 油・さとう でんぷん 小麦粉	じゃがいも さつまいも 塩こうじ こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな		エネルギー 814 Kcal たんぱく質 31.8 g
5	金	○	五目あんかけそば パンチビーンズ ミルクココアゼリー	牛乳 豚肉 えび 大豆	ひよこめめ 粉寒天 生クリーム	油 蒸し中華麺 さとう でんぷん	ごま油	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	もやし	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 31.3 g
8	月	○	☆かみかみメニュー 豚肉のしょうが焼き丼 かみかみサラダ 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ		精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう	ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん	キャベツ ごぼう れんこん だいこん 長ねぎ	こまつな	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 32.2 g
9	火	○	ジャーマンポテトパン 肉団子入り野菜スープ パンナコッタ いちごソース	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉・鶏肉	たまご とうふ 粉寒天 生クリーム	ソフトフランスパン 油 じゃがいも ごま	でんぷん さとう	たまねぎ ホールコーン ピーマン 長ねぎ	しょうが にんじん だいこん はくさい	しめじ ほうれんそう いちごピューレ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 33.3 g
10	水	○	ボークカレーライス じゃこのあえ物 柿	牛乳 豚肉 乾燥わかめ ちりめんじゃこ		精白米・米粒麦 ごま・ごま油 油 じゃがいも	はちみつ バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	にんじん ホールトマト りんご こまつな	キャベツ もやし 柿	エネルギー 852 Kcal たんぱく質 29.0 g
11	木	○	醤油ラーメン ジャンボぎょうざ あべかわおさつ	牛乳 刻み昆布 鶏肉 豚肉	きな粉	蒸し中華麺 ごま油 さとう 油	ぎょうざの皮 小麦粉 さつまいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ	もやし きくらげ 長ねぎ こまつな	にら	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 35.2 g
12	金	○	わかめごはん はたはたのからあげ ビーフンソテー 野菜入りかきたま汁	牛乳 炊き込みわかめのもと はたはた 豚肉	鶏肉 豆腐 たまご	精白米 ごま でんぷん 油	ビーフン	たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ	もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	こまつな	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 30.0 g
15	月	○	麦ごはん さわらのコチュジャン焼き 切干大根の煮付け 具沢山みそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ	豆腐	精白米・米粒麦 じゃがいも ごま油 油	こんにゃく さとう	長ねぎ しょうが にんにく 切干大根	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ		エネルギー 808 Kcal たんぱく質 32.2 g
16	火	○	ピビンバ丼 わかめスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉寒天	鶏肉 豆腐 乾燥わかめ	精白米 油 さとう ごま油	ごま じゃがいも	にんにく しょうが 切干大根 にんじん	大豆もやし こまつな たまねぎ 長ねぎ	レモン	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 30.7 g
17	水	○	シーフードトマトスパゲティ れんこんチップスサラダ オレンジ蒸しケーキ	牛乳 ベーコン むきえび いか	あさり 生クリーム チーズ たまご	スパゲティ オリーブ油 油 バター	さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ	こまつな キャベツ にんじん もやし	れんこん オレンジジュース マーマレード レモン	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 31.9 g
18	木	○	麦ごはん 鶏肉のからあげ 野菜のごま酢和え 沢煮わん	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ		精白米・米粒麦 油 でんぷん 小麦粉	ごま さとう ごま油	しょうが にんじん きゅうり 切干大根	もやし えのきたけ ごぼう たけのこ	干しいたけ こまつな	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 32.2 g
19	金	○	手作りチョコチップパン ウインナー入り野菜炒め 豆乳クリームスープ	牛乳 スキムミルク ウインナー ベーコン	鶏肉 豆乳 いんげんまめ 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう 油・バター	チョコレート 粉砂糖 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	にんにく しょうが はくさい しめじ	パセリ	エネルギー 854 Kcal たんぱく質 29.7 g
22	月	○	麻婆丼 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉・豚レバー ちりめんじゃこ 大豆	みそ・ハ丁みそ 粉寒天 豆腐 海藻ミックス	精白米 油 さとう でんぷん	ごま油 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ	にら にんじん もやし キャベツ	こまつな パイン 黄桃 みかん	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 33.3 g
24	水	○	☆和食の日献立 ごはん ぎせい豆腐 筑前煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき かまぼこ 豆腐	たまご 高野豆腐 みそ 乾燥わかめ	精白米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	でんぷん	干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ	たまねぎ こまつな		エネルギー 810 Kcal たんぱく質 35.1 g
25	木	○	麦ごはん 赤魚の煮付け じゃがいもきんぴら けんちん汁・みかん	牛乳 あかうお 鶏肉 とうふ	油揚げ	精白米・米粒麦 さとう 油 じゃがいも	こんにゃく ごま	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう	だいこん 長ねぎ こまつな みかん		エネルギー 805 Kcal たんぱく質 33.2 g
26	金	○	ジャムサンドパン マカロニグラタン かぶとトマトのスープ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	チーズ ベーコン 豚肉	コッペパン 油 バター 小麦粉	マカロニ パン粉	いちごジャム たまねぎ マッシュルーム パセリ	セロリ にんじん にんにく かぶ	ホールトマト	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 30.0 g
29	月	○	三色のせごはん 豚汁 シャキシャキりんごゼリー	牛乳 鶏肉・豚肉 ツナ 大豆	たまご 豆腐 みそ 粉寒天	精白米 油 さとう じゃがいも		切干大根 しょうが こまつな ごぼう	にんじん 長ねぎ りんごジュース りんご		エネルギー 812 Kcal たんぱく質 32.6 g
30	火	○	カレーうどん 天ぷら（さつまいも・ちくわ） ひじきとツナのあえ物	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ	ちくわ 青のり ひじき ツナ	冷凍うどん さとう でんぷん 油	さつまいも 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ	こまつな きゅうり キャベツ		エネルギー 803 Kcal たんぱく質 31.4 g

※材料等の都合により、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 たんぱく質	822 32.2	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27~41.5	Kcal g