



# 11月の給食献立予定表



平成 25 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日	献立名	材 料 名						栄 養 価	
		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		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	牛乳 エビピラフ ポテトのトマトソース焼き 豚肉と野菜のスープ	ベーコン えび ハム 豚肉	牛乳 チーズ	米 じゃがいも	油 バター	にんじん	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ	816	31.5
5 火	牛乳 ごはん すき焼き風煮 けんちん汁 野沢菜とじゃこ炒り煮	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 しらたき さとう 車ふ こんにやく さといも	油 ごま	にんじん しゅんぎく	のざわな漬 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう だいこん	823	33.1
6 水	牛乳 豚肉の中華うま煮丼 大根ときゅうりのびり辛漬 ビーフンスープ	豚肉 みそ	牛乳	米 さとう ビーフン	油	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし キャベツ だいこん きゅうり	796	24.0
7 木	牛乳 梅ごはん ぶりの照り焼き 青菜のお浸し わかめととうふのみそ汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 さとう	ごま	ゆかり にんじん ごまつな	梅干し しょうが もやし えのきたけ 長ねぎ	774	31.9
8 金	牛乳 シーフードスパゲッティ キャベツのサラダ パンナコッタビーチソース	ベーコン えび いか あさり	牛乳 チーズ 粉寒天 生クリーム	スパゲッティ さとう 三温糖	バター 油	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム セロリー キャベツ 黄桃缶 レモン果汁	817	31.7
11 月	牛乳 ツナとチーズのホットサンド 青菜とコーンソテー ポトフ	ツナ ベーコン 豚肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ	丸パン じゃがいも	油 バター	ほうれんそう ごまつな にんじん	とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	794	35.3
12 火	牛乳 昆布ごはん わかさぎのからあげ 野菜のみそ炒め はんぺん入りかきたま汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ はんぺん 卵	牛乳 昆布 わかさぎ	米 さとう 小麦粉	油	にんじん にら さやいんげん ほうれんそう	キャベツ 長ねぎ	789	31.5
13 水	牛乳 マーボー丼 青菜ともずくのスープ 柿	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳 もずく	米 さとう	油	にら にんじん ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ たまねぎ かき	809	29.1
14 木	牛乳 ごはん めかじきのごま醤油焼き 生揚げと大根の煮物 さつま汁	めかじき 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	米 こんにやく さとう さつまいも	油 ごま	にんじん さやえんどう	しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ	811	34.4
15 金	牛乳 みそラーメン 中華サラダ スイートポテト	豚肉 みそ	牛乳 わかめ スキムミルク 生クリーム	チャンポンめん さとう さつまいも はちみつ	油 ごま バター	にんじん にら チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし だいこん	869	29.3
18 月	牛乳 わかめごはん 白身魚のみみじ焼き 切干大根の炒めもの 五目白玉汁	メルルーサ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 白玉粉 でんぷん	油 ごま マヨネーズ	にんじん ごまつな	しめじ 切干し大根 しいたけ たまねぎ	841	33.9
19 火	牛乳 シュガートースト ポークビーンズ 花野菜のイタリアンソテー	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	食パン さとう じゃがいも	バター 油	にんじん トマト ブロッコリー	セロリー たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース カリフラワー	805	33.4
20 水	牛乳 五目あかけそば 卵とコーンのスープ オレンジゼリー	豚肉 いか 鶏肉 卵	牛乳 粉寒天	むし中華めん さとう	油	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく 長ねぎ はくさい もやし とうもろこし オレンジジュース	754	31.6
21 木	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ りんご	豚肉	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 赤ざらめ さとう	油 バター	にんじん トマト パセリ ごまつな	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム しょうが キャベツ もやし とうもろこし りんご	892	23.6
22 金	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 煮浸し 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 さとう こんにやく さといも	油	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	846	32.9
25 月	牛乳 きのごはん 竹輪の二色揚 変わりきざみキャベツ すまし汁	鶏肉 竹輪 卵 油揚げ	牛乳 昆布 あおのり	米 さとう 小麦粉 あられふ	油 ごま	にんじん さやえんどう ほうれんそう ごまつな	しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ えのきたけ	775	27.6
26 火	牛乳 カレーうどん じゃこと豆のサラダ フルーツミルクゼリー	豚肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	冷凍うどん さとう 小麦粉	油 ごま	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ もやし 黄桃缶 みかん缶	798	24.9
27 水	牛乳 ごはん 焼き魚(鮭) 野菜のからし醤油 じゃがいもととうふのみそ汁 みかん	鮭 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも 油	油	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ もやし 長ねぎ みかん	800	34.1
28 木	牛乳 ミルクパン ひすいコロッケ ポイル野菜 白菜ときのこのスープ	豚肉 青大豆 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ミルクパン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし にんにく はくさい えのきたけ エリンギ	846	32.7
29 金	牛乳 二色ごはん 白菜サラダ だいこんと青菜のみそ汁	ツナ 卵 みそ	牛乳 わかめ	米 さとう	油 ごま	にんじん ごまつな	しょうが はくさい もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ	818	32.8

◎学校行事や食料費等の都合により、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。

11月分 一日あたりの平均

814 31.0

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

820 30.0

