

11月分予定献立表

平成29年度

中野区立第三中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
1水★	・栗ごはん ・さんまの筒煮 ・五目豆 ・むらくも汁 <i>十三夜メニュー</i>	○	さんま、大豆、 鯉厚削り節、豆腐、 たまご	牛乳、昆布 にんじん、 ほうれんそう	しょうが、梅干し、 ごぼう、れんこん、 干し椎茸 米、砂糖、 じゃがいも、 かたくり粉 栗、ごま	817 kcal 30.9 g 26.5 g 3.1 g	
2木★	・赤飯 ・鶏の照り焼き ・野菜のごま和え ・お祝いすまし汁 ・花みかん <i>70周年 お祝いメニュー</i>	○	あずき、鶏肉、 鯉厚削り節、豆腐、 なると	ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	しょうが、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ、 みかん 米、もち米、 砂糖 ごま	746 kcal 31.0 g 19.6 g 2.8 g	
6月	・ご飯 ・卵みそ ・白身魚のピリ辛ソースがけ ・白菜のおかか和え ・のっぺい汁	○	たまご、みそ カレイ、かつお節、 厚揚げ	牛乳 にんじん、 ほうれんそう	ねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、 はくさい、だいこん、 ごぼう、えのきたけ	米、むぎ、砂糖、 かたくり粉、 じゃがいも、 こんにやく	788 kcal 32.0 g 22.4 g 3.1 g
7火	・スパゲティミートソース ・フレンチサラダ ・スイートポテト	○	豚肉、鶏がら、 たまご	牛乳、チーズ、 生クリーム にんじん、パセリ、 トマト、こまつな	しょうが、にんにく、 玉葱、キャベツ、 マッシュルーム スパゲティ、 砂糖、薄力粉、 さつまいも	油、バター 819 kcal 27.4 g 27.5 g 2.4 g	
8水★	・カミカミごはん。。。 ・茶碗蒸し。。。 ・切り干し大豆とひじきのサラダ ・小松菜とじゃがいものみそ汁 ・りんご <i>カミカミメニュー</i>	○	大豆、干ひじき、 鯉厚削り節、油揚げ、 みそ	牛乳、 ちりめんじゃこ、 ししゃも	にんじん、 こまつな 切り干し大豆、 きゅうり、 えのきたけ、ねぎ、 りんご	米、むぎ、 さつまいも、砂糖、 薄力粉、じゃがいも	油、ごま、ごま油 806 kcal 24.7 g 31.0 g 2.5 g
9木	・ご飯 ・ポークカレー ・コーンサラダ ・柿	○	豚肉、鶏がら	牛乳、チーズ にんじん、トマト	にんにく、しょうが、 玉葱、りんご、 キャベツ、きゅうり、 コーン、柿 米、むぎ、 じゃがいも、 薄力粉、砂糖	油、バター 810 kcal 21.2 g 23.5 g 2.9 g	
10金	・ご飯 ・さばの竜田揚げ ・昆布豆 ・野菜の磯和え ・根菜のごま汁	○	さば、大豆、 鯉厚削り節、油揚げ、 豆腐、みそ	牛乳、のり 昆布、のり ほうれんそう、 にんじん	しょうが、もやし、 ごぼう、だいこん、 ねぎ 米、むぎ、 かたくり粉、砂糖、 さといも、 こんにやく	油、ごま 828 kcal 34.3 g 26.7 g 2.5 g	
13月★	・ご飯 ・茶碗蒸し。。。 ・切り昆布と大豆の煮物 ・せんべい汁 ・りんご <i>青森県郷土料理</i>	○	たまご、えび、 かまぼこ、大豆、 油揚げ、 鯉厚削り節、鶏肉	牛乳、 刻み昆布 にんじん、 ほうれんそう	干し椎茸、ごぼう、 だいこん、はくさい、 ねぎ、りんご 米、むぎ、砂糖、 こんにやく、 南部せんべい	油 730 kcal 26.0 g 19.1 g 2.2 g	
14火	・食パン ・手作りんごジャム ・ホワイトシチュー ・ビーンズサラダ	○	鶏肉、鶏がら、 いんげんまめ	牛乳、 生クリーム にんじん	りんご、レモン、 玉葱、キャベツ、 きゅうり、コーン 砂糖、 じゃがいも、 薄力粉	油、バター 759 kcal 25.0 g 27.0 g 2.8 g	
17金★	・ひじきごはん ・さばの塩焼き ・大学いも ・大根と小松菜のみそ汁 <i>まごはやさしい メニュー</i>	○	油揚げ、大豆、 干ひじき、さば、 鯉厚削り節、みそ	牛乳 さやいんげん、 こまつな	れんこん、ごぼう、 干し椎茸、だいこん、 ねぎ 米、むぎ、砂糖、 さつまいも、水あめ	油、ごま 860 kcal 31.9 g 26.6 g 3.0 g	
20月	・ご飯 ・アジの香味焼き ・じゃがいものみんぱら煮 ・生姜浅漬け ・さつまい	○	アジ、みそ、豚肉、 さつまいも、油揚げ、 鯉厚削り節、 豆腐	牛乳 にんじん、 さやいんげん	しょうが、にんにく、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、 だいこん 米、むぎ、砂糖 こんにやく、 じゃがいも、 さつまいも	油、ごま、ごま油 801 kcal 35.7 g 20.4 g 3.0 g	
21火	・ご飯 ・揚げ出し豆腐のおろしかけ ・野菜のアーモンド和え ・沢煮椀 ・花みかん	○	豆腐、鯉厚削り節、 豚肉、油揚げ	牛乳、昆布 ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	だいこん、もやし、 キャベツ、干し椎茸、 ねぎ、みかん 米、むぎ、 かたくり粉、砂糖、	油、 アーモンド 799 kcal 23.9 g 26.6 g 2.3 g	
22水	・大根葉飯 ・千草焼き ・野菜の土佐まぶし ・芋団子汁	○	鶏肉、たまご、 かつお節、鶏肉、	牛乳、 ちりめんじゃこ だいこん葉、 にんじん、 ほうれんそう	玉葱、干し椎茸、 キャベツ、ごぼう、 だいこん、ねぎ 米、むぎ、砂糖、 じゃがいも、 かたくり粉	油、ごま、ごま油 734 kcal 27.8 g 21.5 g 3.5 g	
24金	・和風スパゲティ ・鶏団子のスープ ・りんごのシナモンケーキ	○	ベーコン、鶏肉、 鶏がら、たまご	牛乳 にんじん、 こまつな、 チンゲンツァイ	にんにく、玉葱、 えのきたけ、しめじ、 マッシュルーム、 しょうが、ねぎ、 大根、椎茸、りんご スパゲティ、 砂糖、かたくり粉、 はるさめ、薄力粉	油、バター 845 kcal 28.1 g 30.3 g 3.3 g	
27月	・ご飯 ・のりの佃煮 ・筑前煮 ・野菜のごま和え ・りんご	○	鯉厚削り節、鶏肉、 うずら卵	牛乳、のり にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	しょうが、ごぼう、 れんこん、干し椎茸、 キャベツ、りんご 米、むぎ、砂糖、 こんにやく、 じゃがいも	油、ごま 751 kcal 24.1 g 19.5 g 2.1 g	
28火	・ご飯 ・ししゃものから揚げ ・茎わかめともやしの和え物 ・麻婆豆腐	○	油揚げ、豚肉、 鶏がら、みそ、 豆腐	牛乳、ししゃも、 茎わかめ にんじん、にら	しょうが、もやし、 にんにく、たけのこ、 干し椎茸、ねぎ 米、むぎ、 かたくり粉、薄力粉、 砂糖	ごま油、油 833 kcal 34.6 g 28.8 g 3.1 g	
29水	・ご飯 ・鮭の香味揚げ ・茎わかめと小松菜のしょうゆ炒め ・ごまみそ和え ・かきたま汁	○	鮭、みそ、 鯉厚削り節、豆腐、 たまご	牛乳、青のり、 茎わかめ こまつな	しょうが、にんにく、 キャベツ、もやし、 玉葱、干し椎茸 米、むぎ、薄力粉、 かたくり粉、砂糖	油、ごま 775 kcal 35.9 g 23.5 g 3.2 g	
30木★	・黒砂糖パン ・ペリメリ ・ヨーグルトドレッシングサラダ ・ウハ <i>ロシア料理</i>	○	豚肉、鶏がら、鮭	牛乳、ヨーグルト にんじん	玉葱、にんにく、 レモン、キャベツ、 みかん 黒砂糖パン ぎょうざの皮、 じゃがいも	バター、油 エッグフリー (卵不使用のマヨ ネーズ) 702 kcal 32.4 g 19.9 g 3.3 g	

月間平均栄養摂取量 エネルギー…789 kcal たんぱく質…29.3g 脂肪…24.5g カルシウム…390mg マグネシウム…133mg 鉄…3.2mg 亜鉛…3.5g
ビタミンAレチノール当量…298μg ビタミンB1…0.42g ビタミンB2…0.61g ビタミンC…38g 食物繊維…6.0g 食塩相当量…2.8g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★給食のない日・・・2年生 10月20日(月)21日(火)22日(水)職場体験

★11月1日(水)は十三夜メニューです。十三夜は栗名月、豆名月と呼ばれます。給食では栗ごはんと五目豆を献立に入れました。

★11月2日(木)は2日後の周年行事の前祝いで70周年お祝いメニューです。赤飯でお祝いです。すまし汁にはお祝いの字のなるとを入れます。

★11月8日(水)はカミカミメニューです。11月8日はいい歯の日です。かみごたえのある食材を集めました。よくかんで食べましょう。

★11月13日(月)は青森県郷土料理です。せんべい汁は南部せんべいを使います。汁に入れるとおふのような食感になります。

切り昆布と大豆の煮物も青森県の郷土料理です。お楽しみに！

★11月17日(金)は「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。

★11月30日(木)はロシア料理です。詳しくは裏面をご覧ください。