

令和6年度 11月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	パイパン なすミートグラタン スープ	○	豚肉 大豆 牛乳 チーズ ベーコン 鶏ガラ	パイパン オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 バター じゃが芋	なす にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 コーン	738 kcal 28.3 g 34.4 g 3.1 g
6水	小松菜ビスキュイパン パリパリサラダ 鶏肉とコーンの チャウダー	○	たまご 白いんげん豆 鶏ガラ 鶏肉 牛乳 生クリーム	パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 揚げ油 ワンタンの皮 油 砂糖 油 バター 小麦粉	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ 小松菜	733 kcal 23.8 g 33.4 g 3.0 g
7木	さつま芋ごはん 肉豆腐 りんご(ぐんま名月)	○	だし昆布 豚肉 豆腐 かつお厚削り節	米 さつま芋 黒ごま 油 砂糖 車ふ	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 いんげん りんご(ぐんま名月)	740 kcal 29.9 g 24.3 g 2.4 g
8金	玄米ご飯 和風ハンバーグ 甘酢あんかけ カミカミサラダ 具沢山みそ汁	○	鶏肉 豆腐 ひじき かつお厚削り節 さきいか 油揚げ かつお厚削り節	米 玄米 油 でんぶん 生パン粉 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 コーン 白菜 かぶ 人参 えのき かぶ葉	745 kcal 34.5 g 24.2 g 3.0 g
【1年1組 小川 明日香さん 考案メニュー】北海道のご当地メニューを考えてくれました。関東では食べる機会がない、甘納豆の赤飯が興味深いです。						
11月	甘納豆の赤飯 鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁	○	鮭 鶏肉 かつお厚削り節	米 もち米 甘納豆(あずき) 黒ごま 油 砂糖 バター じゃが芋 でんぶん 砂糖	冷凍ピーズ キャベツ 人参 えのき ねぎ 人参 大根 白菜 えのき 小松菜	709 kcal 31.6 g 23.4 g 2.7 g
12火	ココア揚げパン ポテトチーズオムレツ 豆乳スープ	○	ベーコン 牛乳 たまご チーズ ベーコン 鶏肉 レンズ豆 鶏ガラ 豆乳	揚げ油 パン グラニュー糖 じゃが芋 油 油	玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム 南瓜	725 kcal 31.1 g 35.5 g 2.9 g
13水	秋の実りカレー こんにやくサラダ ラフランス	○	鶏肉 鶏ガラ	米 押麦 油 さつま芋 小麦粉 こんにやく ごま 砂糖 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ れんこん トマト缶 コーン 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ラフランス	793 kcal 23.6 g 23.4 g 2.5 g
14木	ビビンパ丼 卵わかめスープ パイナップル	○	豚肉 わかめ 鶏ガラ たまご	米 押麦 ごま油 こんにやく 砂糖 でんぶん ごま 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 大豆もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 人参 パイナップル	778 kcal 32.0 g 28.9 g 2.8 g
15金	しょうゆラーメン ひじき春巻き りんご寒天	○	鶏皮 豚骨 鶏ガラ 焼き豚 なんと わかめ 豚肉 ひじき 粉寒天	中華めん ねぎ油 ごま油 揚げ油 春巻きの皮 ごま油 春雨 砂糖 でんぶん 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく もやし ねぎ ねぎ 人参 もやし りんごジュース りんご缶	734 kcal 27.2 g 25.8 g 3.1 g
18月	菜飯 大蔵大根入りおでん スイートポテト	○	焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ ウィンナー うずら卵 つみれ 昆布 かつお厚削り節 牛乳 生クリーム	米 押麦 ごま油 ごま こんにやく ちくわぶ じゃが芋 砂糖 さつま芋 砂糖 バター	大根葉 小松菜 大蔵大根(江戸東京野菜) 人参	773 kcal 24.2 g 23.6 g 2.8 g
19日は、中間考査のため、給食はありません。						
20水	あんかけチャーハン ジャンボしゅうまい 柿	○	たまご 豚肉 なんと 鶏ガラ 豚肉	米 油 ごま油 でんぶん しゅうまいの皮 ごま油 でんぶん	ねぎ 生姜 にんにく 人参 たけのこ 白菜 もやし チンゲンサイ 玉ねぎ 生姜 柿	767 kcal 30.4 g 26.3 g 2.4 g
21木	きつねうどん きびなごのから揚げ フルーツヨーグルト	○	油揚げ 鶏肉 厚削り節(かつお・さば) きびなご ヨーグルト	冷凍うどん 砂糖 中ざら糖 揚げ油 でんぶん 砂糖	人参 大根 干椎茸 ねぎ 小松菜 みかん缶 パイン缶 もも缶	736 kcal 33.5 g 27.4 g 2.8 g
22金	りんごジャムサンド サーモンシチュー アーモンドサラダ	○	鮭 鶏肉 白いんげん豆 鶏ガラ 牛乳 生クリーム	パン 砂糖 でんぶん 油 じゃが芋 油 バター 小麦粉 油 砂糖 アーモンド	りんご レモン汁 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	784 kcal 33.1 g 33.2 g 2.7 g
25月	三色そぼろごはん 糸寒天サラダ 八丈島飛び魚のつみれ汁	○	鶏肉 たまご 糸寒天 八丈島産飛び魚 豆腐 かつお厚削り節 昆布	米 押麦 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖 でんぶん	生姜 枝豆 キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ ねぎ 人参 生姜 人参 白菜 小松菜	756 kcal 38.7 g 25.2 g 2.9 g
26火	黒ごまあんぱん コーンシチュー ツナサラダ	○	小豆 鶏肉 鶏ガラ 牛乳 オイルツナ	丸パン バター 砂糖 黒練りごま 油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 クリームコーン ほうれん草 キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ	802 kcal 32.8 g 37.8 g 2.9 g
27水	ごはん のりの佃煮 コロケ じゃこ入り海藻サラダ 豆乳の野菜汁	○	のり 豚肉 白いんげん豆 海藻ミックス ちりめん 豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	米 砂糖 揚げ油 油 じゃが芋 でんぶん 小麦粉 パン粉 ごま ごま油 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根 人参 南瓜 白菜 ねぎ	853 kcal 31.3 g 30.2 g 3.0 g
28木	こぎつねごはん 高野豆腐の肉詰め ごま和え さつま汁 みかん	○	昆布 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 豚肉 かつお厚削り節 豚肉 かつお厚削り節	米 もち米 砂糖 でんぶん 砂糖 ごま 白練りごま 砂糖 油 さつま芋 こんにやく	人参 生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 人参 ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜 みかん	742 kcal 30.7 g 25.7 g 3.1 g
29金	サンラータン麺 揚げ大豆サラダ タピオカポンチ	○	豚肉 鶏ガラ たまご 大豆	中華めん ごま油 油 砂糖 でんぶん 揚げ油 でんぶん さつま芋 油 砂糖 タピオカパール 砂糖	生姜 人参 えのき 干椎茸 もやし 白菜 ねぎ 人参 きゅうり レモン汁 もも缶 パイン缶 みかん缶	832 kcal 29.6 g 29.7 g 2.8 g

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

今月分 1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	763kcal	30.4 g	28.5g	2.8g