



# 11月献立表



令和6年度

北区立稲付中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に健康を保持し代謝を調整する食品		主にエネルギーになる食品		給食の有無				栄養価
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	1年	2年	3年	5組	エネルギーたんぱく質脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1金	わかめご飯 牛乳 塩じゃが おろし煮びたし 果物(みかん)	豚肉 糸けずり節	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが にんにく 玉葱 だいこん キャベツ えのき みかん	米 麦 糸こんにゃく じゃがいも 上白糖	油	○	○	○	○	709 kcal 22.7 g 17.3 g
5火	麦ご飯 牛乳 油淋鶏 大豆もやし中華和え キムチチゲ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 だいこん	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ごま油	○	○	○	○	833 kcal 31.2 g 36.4 g
6水	セサミトースト 牛乳 チキンときのこのブラウンシチュー 果物(柿)	鶏肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱 しめじ えのき マッシュルーム エリンギ 柿	食パン グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 小麦粉	マーガリン 白ごま 油	○	○	○	○	787 kcal 27.7 g 35.8 g
7木	さつまいもご飯 牛乳 さばの香味焼き 野菜のおかか和え キャベツとわかめのみそ汁	さば 糸けずり節 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん <b>こまつな</b>	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ	米 さつまいも 上白糖	黒ごま 油	○	○	○	○	725 kcal 35.2 g 26.2 g
13水	とふめし 牛乳 鶏肉の照り焼き 磯香和え 粕汁	豆腐 さば 鶏肉 油揚げ 糸けずり節 生鮭	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 もち米 三温糖 こんにゃく	油	○	○	○	○	801 kcal 41.5 g 30.6 g
14木	味噌ラーメン 牛乳 手作りジャンボしゅうまい アップルゼリー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 粉寒天	にんじん にら	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし ねぎ 干し椎茸 りんごジュース	中華めん 三温糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 上白糖	油 ごま油	○	○	○	○	779 kcal 32.7 g 25.1 g
15金	ガーリックライス/ロモ・サルダード 牛乳 コーンサラダ ディエタ・デ・ポヨ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 三温糖 じゃがいも マカロニ	油	○	○	○	○	803 kcal 25.3 g 31.7 g
18月	麦ご飯 牛乳 ほっけの唐揚げ 切り干し大根の煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁	ほっけ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん <b>こまつな</b>	しょうが にんにく 切干しだいこん 干し椎茸 ねぎ	米 麦 かたくり粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	油	○	○	○	○	848 kcal 35.6 g 27.9 g
19火	クロックムッシュ 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり	食パン 小麦粉 じゃがいも 上白糖	バター 油	○	○	○	△	757 kcal 34.8 g 29.1 g
20水	大根菜めし 牛乳 大蔵大根のおでん 果物(りんご)	鶏肉 焼き竹輪 うずら卵 いわしつみれ がんもどき	牛乳 昆布	にんじん <b>だいこん葉</b>	<b>大蔵大根</b> りんご	米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 竹輪ふ	油	○	○	○	△	737 kcal 31.3 g 20.4 g
21木	チャーハン 牛乳 えびワントンスープ 杏仁豆腐	豚肉 卵 むきえび 鶏肉 大豆	牛乳 粉寒天	にんじん <b>こまつな</b>	しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし パイン缶 もも缶 みかん缶	米 ワントンの皮 上白糖	油	○	○	○	△	814 kcal 27.5 g 23.5 g
22金	こぎつねうどん 牛乳 かぶの和風サラダ ベイクドチーズケーキ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ クリームチーズ 生クリーム	にんじん かぶの葉 <b>こまつな</b>	玉葱 ねぎ かぶ キャベツ レモン	うどん 三温糖 上白糖 小麦粉	油 白ごま	○	○	○	○	864 kcal 34.7 g 42.6 g
25月	麦ご飯 牛乳 ほきのにんにくみそ焼き 野菜とひじきのレモンあえ 塩豚汁	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん <b>こまつな</b>	にんにく キャベツ もやし レモン ごぼう だいこん	米 麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	○	○	○	○	720 kcal 38.9 g 16.7 g
26火	ココアパン 牛乳 里芋と小松菜のグラタン ミネストローネ	鶏肉 いんげんまめ 豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ <b>こまつな</b>	玉葱 マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ	ココアパン さといも マカロニ 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	油 バター オリーブ油	○	×	○	△	758 kcal 28.5 g 33.5 g
27水	麦ご飯 牛乳 じゃこひじきふりかけ 肉豆腐 野菜のからしあえ	糸けずり節 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん <b>こまつな</b>	玉葱 キャベツ もやし	米 麦 三温糖 糸こんにゃく 上白糖	白ごま 油	○	×	○	△	808 kcal 36.2 g 30.0 g
28木	ホイコーロー丼 牛乳 春雨スープ 果物(柿)	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん <b>こまつな</b>	しょうが にんにく たけのこ ねぎ キャベツ 柿	米 麦 三温糖 かたくり粉 はるさめ	油 ごま油	×	×	○	△	800 kcal 29.3 g 27.6 g
29金	ほうれん草とチキンのクリームスパゲッティ 牛乳 ポテトのハニーサラダ 果物(早香)	鶏肉 いんげんまめ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ 早香	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも はちみつ	オリーブ油 油 バター	○	○	○	○	808 kcal 31.5 g 30.0 g

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。

※東京都の食材は太字で記載しています。