



11月献立表



足立区立第六中学校
校長 鶴飼康成
栄養士 竹内美涼

日 曜	献立	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	I初年 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ご飯 鯖の味噌煮 辛子和え すまし汁	○	★学乳,さば,赤みそ,木綿豆腐	米,砂糖	しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,こまつな,えのきたけ	679 kcal 31.1 g 21.5 g 2.3 g
2 土						
3 日	文化の日					
4 月	振替休日					
5 火	太田くんのチャーハン しらたきサラダ 白玉ヨーグルトポンチ (図書給食 君が夏を走らせる)	○	★学乳,竹駒ちくわ,豚小間,たまご,かつお節,カットわかめ,絹ごし豆腐,★ヨーグルト(ドリンクタイプ)	米,油,しらたき,砂糖,ごま油,白玉粉	にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん缶,★パインチビット(缶詰),もも缶(白桃)	839 kcal 32.9 g 19.4 g 3.8 g
6 水	麦ご飯 小松菜入りジャンボ揚げ餃子 中華サラダ わかめスープ	○	★学乳,豚ひき肉,絹ごし豆腐,カットわかめ	米,米粒麦,でんぷん,ごま油,ぎょうぎの皮,揚げ油,緑豆はるさめ,砂糖	こまつな,キャベツ,しょうが,にんにく(りん茎),にんじん,きゅうり,もやし	697 kcal 24.5 g 21.3 g 2.6 g
7 木	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ カレードレッシングサラダ ABCスープ (図書給食 給食アンサンブル)	○	★学乳,たまご,★ピザチーズ,豆乳,うずら卵水煮缶	★黒砂糖パン,じゃがいも,油,★バター,砂糖,サラダ油,マカロニ(副食用)	玉葱,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン,こまつな	745 kcal 33.6 g 27.9 g 3.7 g
8 金	麦ご飯 麻婆豆腐 ばりばりポテト入りサラダ	○	★学乳,押し豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ	米,米粒麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,サラダ油	玉葱,にんじん,もやし,干し椎茸,しょうが,にんにく(りん茎),にら,キャベツ,きゅうり	761 kcal 31.7 g 26.4 g 2.7 g
9 土						
10 日						
11 月	アリアケのハヤシライス アーモンドサラダ りんご (図書給食 流星の絆)	○	★学乳,豚小間	米,油,小麦粉,★バター,★アーモンド(スライス),砂糖	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),マッシュルーム(水煮缶詰),もやし,キャベツ,りんご	764 kcal 22.7 g 25.2 g 2.6 g
12 火	ご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き 吉野汁 みかん (図書給食 妖怪アパートの幽雅な食卓)	○	★学乳,生サケ,白みそ	米,砂糖,★バター,でんぷん,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,干し椎茸,だいこん,こまつな,早生みかん	705 kcal 32.1 g 15.1 g 3.4 g
13 水	小松菜とベーコンのクリームパスタ こまつなサラダ 小松菜ケーキ (小松菜給食)	○	★学乳,鶏こま肉(皮なし),ベーコン,★調理用牛乳(学乳),★生クリーム(学乳),ツナ水煮,たまご,★プレーン	スパゲッティ,サラダ油,油,小麦粉,★バター,砂糖,★チョコチップ	玉葱,ぶなしめじ,こまつな,もやし,キャベツ,だいこん	783 kcal 30.8 g 31.5 g 2.6 g
14 木	メープルシロップトースト キャベツのサラダ ポークビーンズ	○	★学乳,いんげんまめ(乾),大豆,豚小間	無塩食パン,★バター,メープルシロップ,油,じゃがいも,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,レモン汁,にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,トマト缶詰	770 kcal 34.3 g 30.6 g 2.3 g
15 金	わかめご飯 にぎすの南蛮漬け こぎつねサラダ あおさのみそ汁	○	★学乳,炊きこみわかめ,にぎす,油揚げ,木綿豆腐,あおさ(素干し),竹駒ちくわ,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,しらたき,ごま油	玉葱,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ	695 kcal 29.0 g 21.0 g 3.0 g
16 土						
17 日						
18 月	後期中間考査(給食なし)					
19 火	麦ご飯 キムチと韓国りのりの子ミ にんじんのナムル 中華スープ カルピスゼリー (図書給食 オルタネート)	○	★学乳,刻みのり,たまご,絹ごし豆腐,カットわかめ,粉寒天,カルピス	米,米粒麦,小麦粉,ごま油,砂糖	はくさいキムチ,にら,玉葱,にんにく(りん茎),こまつな,にんじん,もやし,ホールコーン缶詰	688 kcal 20.1 g 13.7 g 3.0 g
20 水	親子丼 冬野菜とじゃこの和え物 味噌汁	○	★学乳,鶏肉,板なしかまぼこ,たまご,ちりめん,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,油,玉ふ,砂糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸,こまつな,はくさい	828 kcal 39.8 g 26.6 g 4.1 g
21 木	コッペパン ジャーマンポテト あさりのクラムチャウダー みかん (図書給食 銀の匙)	○	★学乳,ベーコン,★冷凍剥き身あさり,調理用牛乳(学乳)	無塩パン,じゃがいも,★バター,油,ショートパスタ,小麦粉	冷凍ホールコーン,玉葱,にんじん,パセリ,早生みかん	760 kcal 25.8 g 32.4 g 2.6 g
22 金	じゃこ入りガーリックライス ひじきハンバーグ マッシュポテト 野菜スープ	○	★学乳,ベーコン,ちりめん,豚ひき肉,押し豆腐,大豆,芽ひじき,たまご,★調理用牛乳(学乳)	米,★バター,油,パン粉(乾燥),じゃがいも	にんにく(りん茎),パセリ,玉葱,にんじん,トマト缶詰,キャベツ	763 kcal 32.2 g 26.6 g 3.9 g
23 土						
24 日						
25 月	麦ご飯 魚の西京焼き 蓮根のごまドレッシングサラダ 鶏汁	○	★学乳,すけとうだら,白みそ,赤みそ,カットわかめ,鶏こま肉(皮付き),木綿豆腐	米,米粒麦,三温糖,サラダ油,砂糖,練りごま,白いりごま,油,じゃがいも,ごんにやく	もやし,キャベツ,こまつな,れんこん,冷凍ホールコーン,にんじん,だいこん	717 kcal 37.0 g 18.6 g 3.4 g
26 火	シナモン揚げパン 人参ドレッシングサラダ クリームシチュー (図書給食 博士の愛した数式)	○	★学乳,鶏こま肉(皮付き),いんげんまめ(ゆで),★調理用牛乳(学乳),★生クリーム(学乳)	★コッペパン,揚げ油,砂糖,サラダ油,じゃがいも,油,小麦粉,★バター	キャベツ,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱,ブロッコリー(葉なし)	734 kcal 20.9 g 29.0 g 3.0 g
27 水	キムタクご飯 ししゃもの利休焼き わさび和え 胡麻けんちん汁	○	★学乳,豚小間,ししゃも(生干し),板なしかまぼこ,木綿豆腐,削り節	米,ごま油,砂糖,油,白いりごま,じゃがいも,白すりごま,練りごま	たくあん,長ねぎ,はくさいキムチ,にんにく(りん茎),もやし,こまつな,にんじん,だいこん,干し椎茸	696 kcal 30.4 g 25.6 g 4.1 g
28 木	味噌ラーメン ポテトパンバンジー フエینگ (図書給食 南極ではたらく)	○	★学乳,豚ひき肉,なると,赤みそ,★調理用牛乳(学乳),たまご	蒸し中華めん,★バター,ごま油,じゃがいも,練りごま,砂糖,★食パン	もやし,冷凍ホールコーン,にんにく(りん茎),しょうが,こまつな,きゅうり,にんじん,長ねぎ	802 kcal 31.8 g 29.3 g 4.6 g
29 金	中華丼 ツナサラダ いがり揚げ	○	★学乳,豚小間,★いか,★冷凍むきえび,うずら卵水煮,ツナ水煮,★調理用牛乳(学乳),たまご	米,サラダ油,でんぷん,ごま油,油,砂糖,さつまいも,三温糖,★バター,日本ぐり(甘露煮),小麦粉,そうめん	にんじん,干し椎茸,たけのこ(水煮缶詰),はくさい,玉葱,もやし,しょうが,こまつな,キャベツ,冷凍ホール	873 kcal 35.3 g 23.7 g 4.1 g
30 土						

※アレルギー食品には記号を表示しています