



11月予定献立表



足立区立入谷南中学校
栄養士 碓谷希



日 曜	牛 乳	献立名	たんぱく質・カルシウム	でんぷん・脂肪	ビタミン	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える	
1 金	○	ご飯 手作りなめたけ 生姜和え 揚げきびなごのごまだれかけ つみれ入り味噌汁	牛乳,きびなご,えびすり身 鶏ひき肉,たまご,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,揚げ油,練りごま 白すりごま,白ごま 砂糖,パン粉 でんぷん,じゃがいも	えのき,こまつな,もやし,にんじん しょうが,玉ねぎ,長ねぎ	726 32.1
4 月	文化の日 振替					
5 火	○	キムタクご飯 山賊焼き 郷土料理献立「長野県」 おろし和え きのこと生揚げのすまし汁	牛乳,豚小間,鶏モモ肉 かにフレーク,生揚げ	米,ごま油,白ごま でんぷん,揚げ油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ はくさいキムチ,ピーマン,にんじん たくあん,はくさい,もやし,レモン汁 レモン,だいこん,まいたけ,しめじ	705 33.1
6 水	○	ミルクパン チーズオムレツ さつまいもポタージュ えび入り醤油ドレサラダ	牛乳,たまご,ベーコン,生クリーム サラダチーズ,冷凍むきえび いんげんまめ	ミルクパン,サラダ油 砂糖,さつまいも,バター	玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう キャベツ,きゅうり,だいこん,パセリ	789 37.3
7 木	○	ご飯 魚の塩こうじ 切干大根の炒め煮 白玉汁	牛乳,あかうお,さつま揚げ 豆腐,鶏こま肉,生揚げ	米,サラダ油,砂糖,白玉粉 こんにゃく,ごま油,でんぷん	切干しだいこん,にんじん ごぼう,しょうが,長ねぎ	721 33.1
8 金	○	わかめご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め ツナ和え	牛乳,炊きこみわかめ 生揚げ,豚小間,赤みそ,ツナ	米,砂糖,サラダ油 ごま油,でんぷん	キャベツ,玉ねぎ,たけのこ にんじん,長ねぎ,にんにく,しょうが こまつな,もやし,ホールコーン,レモン汁	855 39.0
11 月	中間考査 1日目 給食ありません					
12 火	○	麻婆豆腐丼 ナムル パインヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,大豆の華,大豆 赤みそ,押し豆腐,うずら卵 アレンジヨーグルト	米,米粒麦,サラダ油 砂糖,ごま油 でんぷん,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ にんじん,干し椎茸,長ねぎ,いら もやし,こまつな,パインチビット(缶詰)	834 34.2
13 水	○	ビスキュイトースト トマトシチュー メープルシーザーサラダ	牛乳,たまご,鶏こま肉 いんげんまめ ベーコン,粉チーズ	無塩食パン,バター,砂糖 小麦粉,アーモンド,サラダ油 じゃがいも,コーンフレーク メープルシロップ	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶詰 グリーンピース(冷凍),キャベツ きゅうり,レモン汁	786 30.9
14 木	○	さつま芋ご飯 ししゃもの変わりカレーフライ しらす和え 冬瓜汁	牛乳,ししゃも,しらす干し 鶏こま肉,豆腐,たまご,厚削り	米,もち米,さつまいも,黒ごま 小麦粉,コーンフレーク,パン粉 揚げ油,ごま油,砂糖 さといも,でんぷん	かぶ,かぶ(葉),キャベツ きゅうり,とうがん 長ねぎ,しょうが,こまつな	763 30.7
15 金	○	こまつなクリームスパゲティ 小松菜給食 ハムと野菜のサラダ 小松菜バナナケーキ	牛乳,ツナ,いんげんまめ 豆乳,生クリーム ボンレスハム,豆腐	スパゲティ,サラダ油 バター,小麦粉,砂糖	玉ねぎ,こまつな,にんじん キャベツ,だいこん,バナナ	847 31.9
18 月	○	カレーミートドッグ 豆腐のサラダ 秋味ポトフ	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓ひき肉 大豆の華,大豆,レンズまめ,豆腐 ピザチーズ,鶏こま肉,ベーコン カットわかめ,刻みのり,ウインナー	無塩食パン,サラダ油 砂糖,さつまいも	玉ねぎ,もやし,きゅうり にんじん,キャベツ,セロリ かぶ,ぶなしめじ	742 36.9
19 火	○	大豆入りツナご飯 肉じゃが たまご入りのり和え	牛乳,ツナ,大豆,豚小間 生揚げ,たまご,刻みのり	米,サラダ油,砂糖 系こんにゃく,じゃがいも	にんじん,しょうが,玉ねぎ 干し椎茸,グリーンピース(冷凍) こまつな,もやし,はくさい	778 34.3
20 水	○	ご飯 魚の韓国味噌がけ 春雨サラダ ユッケジャンスープ 世界の料理「韓国」	牛乳,さば,赤みそ ボンレスハム カットわかめ,豚小間	米,ごま油,砂糖 緑豆はるさめ,しらたき 白ごま,サラダ油	しょうが,長ねぎ,にんじん きゅうり,にんにく,玉ねぎ,もやし だいこん,はくさいキムチ,こまつな	764 32.5
21 木	○	みそちゃんこうどん ツナと大根の和え物 焼きいも ~季節献立~	牛乳,豚小間,油揚げ 赤みそ,大豆,ツナ	冷凍細うどん,サラダ油 ごま油,砂糖,さつまいも(焼き)	にんじん,えのき,長ねぎ,はくさい こまつな,切干しだいこん,もやし	712 28.9
22 金	○	ご飯 照り焼きいかバーグ チーズおかか和え かき玉汁	牛乳,豚ひき肉,いかミンチ 押し豆腐,かつお節,豆腐 サラダチーズ,たまご,カットわかめ	米,サラダ油,パン粉 砂糖,でんぷん	しょうが,玉ねぎ,にんじん もやし,こまつな,キャベツ	725 34.6
25 月	○	エッグトースト のり塩ビーンズポテト 大根のシチュー	牛乳,たまご,ピザチーズ ひよこまめ,あおのり 冷凍むきえび,鶏こま肉 いんげんまめ,粉チーズ	無塩食パン,サラダ油,バター エッグケアマネーズ,でんぷん じゃがいも,揚げ油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな	827 35.7
26 火	○	親子丼 カリカリ揚げのサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳,鶏こま肉,なると たまご,ツナ,油揚げ,粉寒天	米,米粒麦,砂糖,でんぷん サラダ油,ごま油	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸 系みつば,こまつな,もやし,キャベツ おろし濃縮還元ジュース,みかん缶	752 32.8
27 水	○	ご飯 わかめのジュージュー わさび和え すずきのから揚げ~甘酢ダレ 具だくさん味噌汁	牛乳,わかめ,かつお節 すずき,豚小間,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,サラダ油,でんぷん,砂糖 小麦粉,揚げ油 ごま油,じゃがいも	長ねぎ,しょうが,玉ねぎ,にんにく はくさい,もやし,こまつな ごぼう,だいこん,にんじん	741 36.1
28 木	○	きな粉トースト レバーとポテトのハニーマスタード 魚介のスープ	牛乳,きな粉,豚肝臓,鶏こま肉 冷凍むきえび,いか,うずら卵	食パン,バター,砂糖 でんぷん,小麦粉,じゃがいも 揚げ油,はちみつ スパゲティ,サラダ油	しょうが,にんにく,もやし にんじん,玉ねぎ,こまつな	746 34.6
29 金	○	チリビーンズライス さくさくれんこんサラダ 果物(りんご) 野菜の日「れんこん」&季節の果物	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓ひき肉 ベーコン,いんげんまめ 大豆,大豆の華 ロースハム,サラダチーズ	米,米粒麦,バター,小麦粉 揚げ油,サラダ油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ピーマン にんにく,しょうが,れんこん ブロッコリー,キャベツ,りんご	823 32.0

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【予定】

- *11月11日(月)：中間考査 給食ありません
- *11月15日(金)：小松菜給食
- *11月29日(金)：1年 校外学習 給食ありません



11月の旬の野菜・・・新米、小松菜、さつま芋、れんこん
みかん、りんごなど