

11月給食献立表

R6年度 足立区立花保中学校

日付	牛乳	主食	おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small>	～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(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質 2群：カルシウム	5群：糖質 6群：脂質	3群：カロテン 4群：ビタミンC		
1 (金)	牛乳	きのこのクリームライス	ポテトチップのり塩味 果物(りんご)	学乳,鶏こま肉(皮付き),調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳),あおのり	米,バター,油,小麦粉,じゃがいも,揚げ油	とうもろこし(冷凍),ぶなしめじ,エリンギ,玉葱,こまつな,☆りんご	769	31
3日(日) 文化の日・4日(月) 振替休日								
5 (火)	牛乳	かきたまうどん	土佐和え キャラメルおからドーナツ	学乳,鶏こま肉(皮付き),板なしかまぼこ,厚削り,たまご,焼き竹輪,粉かつお,おから(新製法),豆乳,調理用牛乳(学乳),大豆	無塩冷凍うどん,でんぷん,小麦粉,砂糖,揚げ油,キャラメルパウダー	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな,もやし,キャベツ	727	36
6 (水)	牛乳	坦々丼	春雨サラダ 黒蜜きな粉の豆乳ゼリー	学乳,豚ひき肉,豚レバー ひき肉,赤みそ,ツナ水煮,調製豆乳,粉寒天,きな粉	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,緑豆,はるさめ,黒砂糖	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),しょうが,もやし,こまつな,キャベツ	756	27
7 (木)	牛乳	あんバタートースト	じゃこ入り海藻サラダ 和風ポトフ 焼き芋	学乳,あずき(こし),★ちりめん,カットわかめ,鶏こま切れ モモ(皮付き),揚げボール,うすら卵水煮,厚削り	黒砂糖食パン,バター,ごま油,油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん,冷凍ホールコーン,玉葱,かぶ,こまつな	702	28.7
8 (金)	牛乳	ハッシュド ポークライス	かりかりごぼうサラダ とうがんスープ	学乳,豚小間,生クリーム(学乳),若鶏ひき肉	米,バター,油,小麦粉,揚げ油,砂糖	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,ぶなしめじ,トマト缶詰,ごぼう,キャベツ,もやし,にんじん,とうがん,長ねぎ	784	23.7
11 (月)	牛乳	👉食育の日 in 鮭の日👈 ご飯	手作りなめだけ 鮭のんにくみそ焼き 野菜のおかか和え 芋だんご汁	学乳,生サケ,赤みそ,糸けずり節,鶏こま肉(皮付き)	米,砂糖,ごま油,じゃがいも,でんぷん	えのきたけ,しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,だいこん	743	30
12 (火)	牛乳	コッペパン	キャベツメンチ 芋入りサラダ パンプキンポターージュ	学乳,豚ひき肉,くじら肉(赤肉),調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	コッペパン,パン粉(乾燥),小麦粉,揚げ油,じゃがいも,サラダ油,砂糖	玉葱,キャベツ,しょうが,こまつな,にんじん,冷凍ホールコーン,かぼちゃ	727	30
13 (水)	牛乳	👉小松菜給食👈 小松菜の スープパスタ	コーンフレークサラダ 小松菜マーブルケーキ	学乳,ツナ水煮,たまご,調理用牛乳(学乳)	スパゲッティ,サラダ油,コーンフレーク,サラダ油,砂糖,小麦粉,無塩バター	冷凍ホールコーン,こまつな,玉葱,にんじん,しょうが,キャベツ,かぶ	723	28.1
14 (木)	牛乳	豚肉の時雨ごはん	ししゃもの磯天ぷら 切り干し大根のピリ辛和え かぶと揚げの味噌汁	学乳,豚小間,△ししゃも(生干し),あおのり,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,砂糖,☆白いりごま,小麦粉,揚げ油,ごま油	にんじん,ぶなしめじ,ごぼう,しょうが,こまつな,もやし,切干しだいこん,だいこん,かぶ,かぶ(葉),長ねぎ	709	28
15 (金)	牛乳	👉後期中間考査👈3年のみ ご飯	キムムッチ チーズタッカルビ サンラータンスープ	学乳,もみりのり,鶏こま切れ モモ(皮付き),ピザチーズ,鶏こま肉(皮付き),木綿豆腐,たまご	米,ごま油,☆白いりごま,砂糖,トック,でんぷん	にんにく(りん茎),キャベツ,玉葱,にんじん,長ねぎ,こまつな	795	33.4
18日(月) 後期中間考査								
19 (火)	牛乳	👉後期中間考査👈終 フレンチトースト	チーズのサラダ チリコンカン	学乳,たまご,調理用牛乳(学乳),サラダチーズ,大豆,豚ひき肉,豚レバー ひき肉	食パン,バター,砂糖,エッグゲアマヨネーズ,じゃがいも,油	にんじん,きゅうり,キャベツ,にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,トマト缶詰	778	35.5
20 (水)	牛乳	ご飯	たらのさんが焼き きゃべつ <small>の</small> 浅漬け けんちん汁	学乳,たらすり身,おから(新製法),たまご,赤みそ,塩昆布,豚小間,木綿豆腐	米,パン粉(乾燥),砂糖,でんぷん,☆さといも,こんにゃく	しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん	774	29.2
21 (木)	牛乳	👉花保カレーの日👈 ☆カレーうどん☆	お好み焼き風卵焼き アップルゼリー	学乳,豚小間,油揚げ,たまご,ツナ水煮,調製豆乳,糸けずり節,あおのり,粉寒天	無塩冷凍うどん,でんぷん,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,こまつな,長ねぎ,キャベツ,☆りんごジュース(ストロ),☆りんご缶	709	35.8
22 (金)	牛乳	ご飯	いかと大豆のかりんとうがらめ えのきたけごま醤油和え さつま芋とキャベツのみそ汁	牛乳,いか,大豆,★ちりめん,赤みそ,白みそ	米,でんぷん,揚げ油,砂糖,ごま油,さつまいも	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,キャベツ,玉葱	830	32
23日(土) 勤労感謝の日								
25 (月)	牛乳	豚と厚揚げの味噌炒め丼	もやしのナムル わかめスープ	学乳,豚小間,生揚げ,赤みそ,カットわかめ	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,☆白いりごま	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,玉葱	714	28.5
26 (火)	牛乳	コッペパン ジャム付き	さつま芋とかぼちゃの ほくほくグラタン 野菜のスパイススープ	学乳,鶏こま肉(皮なし),調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳),粉チーズ,鶏こま肉(皮付き)	コッペパン,マカロニ(副食用),油,さつまいも,バター,小麦粉,パン粉(乾燥)	いちごジャム 15g,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,かぼちゃ,はくさい,こまつな	715	26.6
27 (水)	牛乳	炊き込みいなりご飯	小魚の竜田揚げ 野菜の磯和え かきたま汁	学乳,若鶏ひき肉,油揚げ,にぎす,刻みのり,カットわかめ,たまご	米,砂糖,☆白いりごま,でんぷん,小麦粉,揚げ油,油	にんじん,干し椎茸,しょうが,こまつな,もやし,はくさい,玉葱	715	28.5
28 (木)	牛乳	ポテトエッグトースト	レバーの甘辛揚げ 白菜の豆乳スープ	学乳,ツナオイル漬,ゆでたまご,豚肝臓,Fe入りウィンナー,調製豆乳	食パン,じゃがいも,砂糖,エッグゲアマヨネーズ,小麦粉,でんぷん,揚げ油,☆白いりごま,油	玉葱,こまつな,キャベツ,しょうが,にんじん,はくさい	745	36.7
29 (金)	牛乳	ご飯	和風きのこハンバーグ ツナとわかめのポン酢あえ 五目汁	学乳,豚ひき肉,豚レバー ひき肉,若鶏ひき肉,押し豆腐,たまご,調理用牛乳(学乳),カットわかめ,ツナオイル漬,鶏こま肉(皮付き),生揚げ	米,パン粉(乾燥),砂糖,でんぷん	玉葱,にんじん,しょうが,ぶなしめじ,えのきたけ,こまつな,もやし,市販レモン果汁,はくさい,長ねぎ	730	32.7

👉食材の都合により献立変更する場合があります

★今月のPick Up給食

👉21日(木) 花保カレーの日

今月のカレーは、カレーうどんです♪ 先月は、2回花保カレーの日にしてみましたでしたがどうでしたか。今月は、少しづつ寒さを感じ始め暖かいものが恋しくなる季節になるにあたり今回は、和風だして食材をコトコト煮込み作るカレーの汁に最後はとろみを付ければ完成です。カレーの香辛料は、体を温めてくれるのでぜひ、食べてみてください☆

👉15日(金) 食育の日 in 鮭の日

村上市で制定された日本の記念日で11月11日に祝われます。この日は「鮭」という漢字のつくりが十、一、十、一と分解できることから「鮭の日」となりました。11月は、鮭が日本の川に遡上する時期であるためこの日に鮭への感謝と良さを広めたいという気持ちから制定されました。今回は、鮭をにんにくみそに漬けて焼く「鮭のんにくみそ焼き」にします。鮭に感謝の気持ちをもって「いただきます」。

👉13日(水) 小松菜給食

足立区の名産である小松菜をたっぷり使ったメニューを提供します。今年は、小松菜とツナを使ったスープパスタと、見た目もきれいにマーブルにしたケーキ小松菜のマーブルケーキを作ります。サラダは、サクサク感が癖になるコーンフレークをかけて食べるコーンフレークサラダです。おたのしみに♪