

2024

11月予定献立表

足立区立入谷中学校

校長 小出 泰隆

栄養士 井上 奈奈

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 (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	フレンチトースト ツナサラダ ポークビーンズ		学乳 調理用牛乳 たまご ツナオイル漬け 豚肉 大豆	胚芽パン バター 三温糖 砂糖 白いりごま じゃがいも 油 小麦粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 エリンギ ピーマン トマト缶詰 しょうが	747 36.0
5 火	チキンライス ポテトのチーズ焼き 白菜のミルクスープ		学乳 鶏肉 ピザチーズ 調理用牛乳	米 押麦 パター 油 じゃがいも	トマトジュース 玉葱 エリンギ にんじん ピーマン はくさい えのきたけ しょうが パセリ	721 27.1
6 水	麦ご飯 こまつなの揚げ餃子 小松菜とこんにゃくの中華サ 豆腐と春雨のスープ	小松菜一斉給食	学乳 ツナオイル漬け 鶏肉 ちりめん 木綿豆腐	米 押麦 でんぷん ごま油 ぎょうざの皮 油 こんにゃく 砂糖 白いりごま 緑豆はるさめ	こまつな キャベツ しょうが にんにく もやし 玉葱 にんじん	789 30.8
7 木	卵ドック わかさぎのカレー焼 ポトフ		学乳 たまご フレーグルト サラダチーズ わかさぎ 鶏肉 ウィンナー	無塩パン マヨネーズ でんぷん 小麦粉 油 じゃがいも	玉葱 パセリ しょうが キャベツ にんじん	772 40.9
8 金	麦ごはん チキンチキンごぼう みそ汁 ひみこスナック	いい歯の日	学乳 鶏肉 うずら卵水煮 カットわかめ みそ 厚削り かえり煮干し 大豆	米 押麦 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 米粉 さつまいも 白いりごま	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん だいこん 長ねぎ	885 33.6
11 月	ジューシー マーミナチャンブル ちんすこう		学乳 豚肉 板なしかまぼこ 刻み昆布 押し豆腐 糸けずり節	米 もち米 砂糖 油 小麦粉 黒砂糖 三温糖	干し椎茸 にんじん もやし なら	787 28.7
12 火	バターライス ロモ・サルタード マカロニ入り野菜スープ		学乳 豚肉 鶏肉	米 押麦 パター 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	玉葱 エリンギ トマト缶詰 にんじん ピーマン キャベツ 冷凍ホールコーン	749 29.1
13 水	麦ごはん 魚のごまだれ焼き 油揚げ入りお浸し むらくも汁		学乳 生サケ 油揚げ 糸けずり節 たまご 木綿豆腐 カットわかめ	米 押麦 砂糖 白すりごま じゃがいも でんぷん	しょうが こまつな キャベツ にんじん 玉葱 長ねぎ	754 40.2
18 月	ツーリユーフ じゃこともやしのサラダ アップルパイ か スイートポテトパイ	セレクト給食	学乳 豚肉 たまご ちりめん	蒸し中華めん でんぷん ごま油 油 砂糖 白いりごま	にんじん 玉葱 長ねぎ こまつな もやし きゅうり	アップル 817 30.1 スイート ポテト 832 30.9
19 火	蓮根の炊き込みご飯 飛竜頭 いんげんのごま和え みそ汁	野菜の日	学乳 油揚げ 押し豆腐 冷凍むきえび 鶏肉 ちりめん 芽ひじき たまご ツナオイル漬け みそ 厚削り	米 やまといも でんぷん 油 砂糖 白いりごま じゃがいも こんにゃく	れんこん にんじん しょうが 万能ねぎ 玉葱 キャベツ さやいんげん かぶ(葉)	765 32.1
20 水	パンフキンパン いんげん豆とポ シーザーサラダ		学乳 いんげんまめ(乾) 鶏肉 調理用牛乳 ピザチーズ ベーコン 粉チーズ	パンフキンパン じゃがいも 油 小麦 粉 バター パン粉 コーンフレーク アーモンド(刻み)	玉葱 エリンギ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 冷凍ホールコーン レモン	774 32.1
21 木	ブルゴギ井 ナムル わかめスープ		学乳 豚肉 鶏肉 カットわかめ 木綿豆腐	米 押麦 三温糖 油 でんぷん ごま油 砂糖 白いりごま	にんにく しょうが 玉葱 もやし なら 赤ピーマン にんじん こまつな 長ねぎ えのきたけ	768 32.2
22 金	五穀飯 根菜カレー 大豆入りサラダ 果物	五穀豊穡	学乳 鶏肉 ピザチーズ 大豆	米 もち米 雑穀(五穀) じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 でんぷん 白いりごま	にんにく しょうが れんこん エリンギ 玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) もやし キャベツ こまつな りんご	886 31.9
25 月	麦ごはん 魚の塩焼き 五目豆 さつまい	和食の日	学乳 すずき 大豆 さつまい揚げ 油揚げ 芽ひじき 鶏肉 生揚げ みそ 厚削り	米 押麦 油 砂糖 さつまいも	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	789 38.8
26 火	ピザサンド クラムチャウダー 野菜のレモン和え		学乳 ボンレスハム レンズまめ(乾) ゴーダチーズ 剥き身あさり 鶏肉 調理用牛乳	無塩パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 エリンギ ピーマン バジル にんじん ぶなしめじ パセリ ブロッコリー かぶ きゅうり もやし レモン	722 34.0
27 水	ガパオライス 野菜スープ 栗のキャラメルケーキ	お誕生日給食	学乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご 生クリーム	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 粉糖 小麦粉 バター グラニュー糖 むぎぐり	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 冷凍ホールコーン	852 31.9
28 木	あぶたま井 カリカリじゃこサラダ 果物		学乳 鶏肉 たまご 油揚げ 厚削り ちりめん	米 押麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油 白いりごま	玉葱 もやし きゅうり キャベツ こまつな かき	778 34.7
29 金	中華おこわ 魚の東煮 白菜汁		学乳 鶏肉 冷凍むきえび たら 大豆 油揚げ 厚削り	米 もち米 ごま油 米粉 油 じゃがいも 砂糖 白いりごま こんにゃく 緑豆はるさめ	干し椎茸 にんじん たけのこ しょうが はくさい 長ねぎ こまつな	759 37.0

* 食材の納入、学校行事などのより、献立を変更することがあります。