



令和5年度

11月の献立表

足立区立栗島中学校



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ		
1水	チャーハン		ししゃものから揚げ 春雨サラダ 生揚げのスープ	豚肉 ロースハム 鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ごまつな しょうが たまねぎ たけのこ 干し椎茸 長ねぎ もやし えのき キャベツ	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖 緑豆はるさめ	油 ごま油 白ごま	786 kcal 32.2 g 3.4 g	カルシウム強化 →ししゃも 骨まで丸ごと食べることができてカルシウムが豊富!
2木	醤油ラーメン (つけ麺)		うずら卵の甘辛煮 大豆サラダ みかん	豚肉 なると うずら卵水煮 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな もやし キャベツ 長ねぎ みかん	蒸し中華めん 砂糖	油	718 kcal 30.4 g 3.5 g	醤油ラーメンのスープは鶏ガラと煮干しのWスープで作ります!
3金	ドライカレー		ツナサラダ カルピスマかんゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 粉寒天 カルピス	にんじん ごまつな しょうが たまねぎ ホールコーン缶 みかん缶	米 麦 はちみつ 小麦粉 砂糖	バター 油	842 kcal 31.9 g 2.4 g	学習発表会当日です! ドライカレーを食べた午後の部も頑張りますよ!
7火	ごはん わかめのジュージュ		生揚げのうま煮 ミルクくずもち	系けずり節 生揚げ 豚肉 きな粉	牛乳 わかめ 調理用牛乳	にんじん ごまつな しょうが たまねぎ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	油	826 kcal 32.3 g 2.0 g	片栗粉と牛乳を練り上げて手作りのくずもちを作ります!
8水	ココアパン		ホキのコーンフレークフライ トマトドレッシングサラダ 卵スープ	ホキ 鶏肉 レンズ豆 たまご	牛乳 サラダチーズ	ブロッコリー にんじん トマト缶 ごまつな キャベツ ホールコーン缶 たまねぎ	ココアパン 小麦粉 砂糖 コーンフレーク じゃがいも	油 オリーブ油	814 kcal 39.7 g 3.7 g	かみかみ献立です。ホキのコーンフレークフライの食感を楽しんで食べましょう!
9木	豚厚揚げ丼		しらす入りおひたし 焼き芋	豚肉 赤みそ 生揚げ	牛乳 しらす干し	ピーマン ごまつな にんじん しょうが たまねぎ 切干大根 キャベツ 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぶん さつまいも	油 ごま油	795 kcal 29.1 g 2.3 g	旬の食材→さつまいも ねっとりとした食感と甘味は“紅はるか”を使って焼き芋を作ります!
10金	豆乳坦々うどん		きびなごの甘辛揚げ 柿	豚ひき肉 大豆 乳 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん ごまつな にんにく たまねぎ かき しょうが もやし	無塩うどん でんぶん 小麦粉 砂糖	ごま油 練りごま 白ごま 油	793 kcal 38.6 g 3.3 g	新メニューの豆乳坦々うどんです! 豆乳を加えたみそ味のスープに肉みそが乗ります。
13月	ポテサラトースト		イカ入りサラダ ミネストローネ みかん	ツナ いか ウィンナー レンズ豆	牛乳 ピザチーズ	パセリ ごまつな にんじん トマト缶 たまねぎ キャベツ はくさい みかん セロリ	無塩食パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油	723 kcal 33.2 g 2.8 g	旬の果物→みかん 11月~12月はみかんの最盛期! 甘みの強い中生種が出回り始まります!
14火	ごはん 宮城県産・ひとめぼれ 野菜の日(れんこん)		和風れんこんハンバーグ レモン和え 呉汁	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 調理用牛乳	にんじん ごまつな れんこん たまねぎ だいこん キャベツ もやし レモン 長ねぎ	米 生パン粉 でんぶん	油	738 kcal 32.4 g 2.5 g	チョイス・オブ・ライス ~あなたの推し米は?~
15水	ごはん 秋田県産・萌えみのり		厚焼き卵 ツナ和え 豚汁	鶏肉 豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな 干し椎茸 たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん こんにやく じゃがいも	油 ごま油	743 kcal 34.3 g 2.7 g	新米食べ比べ週間! 4種類の銘柄を食べ比べておいしかったお米に投票します。1番人気のあったお米を12月~1月の給食で採用します!
16木	ごはん 千葉県産・粒すけ		鯖の味噌煮 こんにやく和え むらくも汁	さば 赤みそ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ごまつな しょうが キャベツ たまねぎ	米 砂糖 こんにやく でんぶん	ごま油	774 kcal 37.3 g 2.8 g	
17金	ごはん 山形県産・はえぬき		厚揚げ入りカレー風味肉じゃが 竹輪と野菜の和え物 みかん	豚肉 生揚げ 焼き竹輪	牛乳	にんじん ごまつな たまねぎ キャベツ もやし みかん 干し椎茸	米 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま油	745 kcal 27.3 g 1.9 g	
21火	スパゲッティ ナポリタンソース		かぼちゃとレンズ豆のサラダ 紫いものケーキ	豚肉 ウィンナー たまご	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	ピーマン かぼちゃ にんにく たまねぎ キャベツ レモン マッシュルーム	スパゲッティ はちみつ 小麦粉 砂糖 さつまいも	オリーブ油 バター 無塩バター	821 kcal 28.2 g 2.1 g	旬の食材→紫芋 中身が紫いろのさつまいも! 鮮やかな紫色を活かしたケーキを作ります。
22水	チリビーンズサンド		コールスローサラダ ホタテのクラムチャウダー	豚肉 大豆 豚レバー ハム はたて ベーコン	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ごまつな にんにく たまねぎ キャベツ セロリ ホールコーン缶 しめじ	無塩パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター マヨネーズ (卵不使用)	740 kcal 37.7 g 3.0 g	海産物応援→ホタテ 海外への輸出が減り消費が滞っています。給食で食べて生産者さんを応援しましょう!
24金	ごはん 郷土料理(広島県)		ワニの竜田揚げ アーモンド和え 美酒鍋汁	もうかさめ 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ もやし キャベツ にんにく はくさい	米 砂糖 でんぶん こんにやく	アーモンド粉 油	779 kcal 34.4 g 2.2 g	広島県の間山部では“サメ”のことを“ワニ”と呼びます! 美酒鍋はお酒をたっぷり使った鍋料理です!
27月	ビスキュイパン		チキンときのこのフリカッセ きゃべつとコーンのサラダ りんご	たまご 鶏肉 白いんげん ピューレ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ にんじん たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ ホールコーン缶 りんご	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉	無塩バター アーモンド粉 オリーブ油 バター 油	805 kcal 35.8 g 2.8 g	コッペパンにアーモンドたっぷりて風味のよい生地を乗せサクサクに焼いたビスキュイパンを作ります!
28火	ごはん 小松菜一斉給食		小松菜入りジャンボ揚げ餃子 小松菜のチョレギサラダ わかめと卵のスープ	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 刻みのり わかめ	ごまつな キャベツ しょうが たまねぎ もやし 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん ぎょうぎの皮	ごま油 油 白ごま	763 kcal 28.5 g 2.4 g	年に1度の小松菜一斉給食です! 直径15cmの大きな皮で小松菜たっぷりのジャンボ餃子を作ります!
29水	バターライス 世界の料理(フランス)		鮭のムニエル にんじんとアーモンドのサラダ ポトフ	サケ ウィンナー	牛乳	にんじん ごまつな キャベツ たまねぎ かぶ にんにく レモン	米 小麦粉 はちみつ じゃがいも	バター 油 アーモンド オリーブ油	775 kcal 32.2 g 2.5 g	2年国語・プレゼンテーションの授業とコラボ! 生徒が調べたフランスの料理が出来ます!
30木	炊き込みごはん 給食試食会		レバーといかの甘辛和え からし和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 白みそ いか 油揚げ 豚レバー	牛乳	にんじん ごまつな しょうが だいこん もやし たまねぎ	米 しらたき 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぶん	油 白ごま ごま油	729 kcal 32.4 g 3.3 g	鉄分強化食材→レバー 鉄は成長期に欠かせない栄養です。今回はいかと一緒に甘辛く味付けます!

【今月の給食目標】 感謝して食べましょう。

【今月の平均栄養価】 エネルギー：773kcal たんぱく質：33.0g 食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。