令和5年度 11月予定献立表

11 November

墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表 ランチルーム予定		主な使用食材 体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 水	ごはん	1C めだいのはちみつ味噌焼き ごま和え みそ汁	牛乳飲用, めだい, 赤みそ, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ	米, はちみつ, 白ごま, 上白糖, ゴマペースト	しょうが汁, キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, こまつな	703 35.0
2 木	文化の日 給食 五目ごはん	1D 菊花蒸し むらくも汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳飲用, 豚ひき肉, いかのすり身, 木綿豆腐, 鶏卵	米, 押麦, 上白糖, つきこんにゃく, でんぷん	洗いごぼう, にんじん, こまつな, 干ししいたけ, しょうが, たまねぎ, ねぎ, ホールコーン, ほうれんそう	739 31.7
6 月	米粉パン等国産食材活用 給食 米粉パンの きなこ揚げパン	1E ポークビーンズ ひじきのツナサラダ	きな粉, 牛乳飲用, 豚肉, 大豆, 芽ひじき, ツナ	あげ油, 米粉パン, 上白糖, 油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり, レモン	802 33.9
7 火	ドライカレー ライス	2A キャベツのサラダ フルーツカクテル	豚ひき肉, レンズまめ, 牛乳飲用	米, 押麦, 油, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 上白糖	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, もやし, きゅうり, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	809 25.0
8 水	いい歯の日 給食 わかめごはん	2B 小魚のから揚げ アーモンド和え じゃがいものそぼろ煮	炊き込みわかめ, 牛乳飲用, きびなご, 豚ひき肉	米, 押麦, 油, 白ごま, あげ油, でんぷん, アーモンド粉, 上白糖, じゃがいも, つきこんにゃく	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, しょうが汁, たまねぎ	706 26.9
9 木	シーフード ピラフ	2C ツナ入りサラダ 豆乳ゼリーポンチ	えび, いか, あさり, 牛乳飲用, ツナ, 粉寒天, 豆乳	米, 押麦, 油, はちみつ, サラダ油, 上白糖	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	712 26.2
10 金	スパゲッティ ミートソース	オニオンドレッシングサラダ 柿	鶏ひき肉, 豚ひき肉, 粉チーズ, 牛乳飲用	スパゲティ, オリーブ油, サラダ油, 油, 上白糖, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, ピーマン, キャベツ, きゅうり, かき	762 28.9
13	後期中間考査（給食なし）					
14 火	みそラーメン	青のりポテト オレンジつぶゼリー	豚肉, 赤みそ, 牛乳飲用, あおのり, 粉寒天	むし中華めん, 油, ごま油, あげ油, じゃがいも, 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, はくさい, もやし, にら, オレンジジュース, みかん缶	702 26.5
15 水	親子丼	昆布と野菜の中華和え 早香	鶏肉, 鶏卵, 牛乳飲用, 生切り昆布	米, 押麦, 上白糖, ごま油	たまねぎ, こまつな, きゅうり, もやし, にんじん, はやか	752 30.6
16 木	骨太 チャーハン	2D 春雨スープ フルーツヨーグルトがけ	豚肉, 芽ひじき, ちりめんじゃこ, えび, 鶏卵, 牛乳飲用, 鶏肉, ヨーグルト, 脱脂粉乳	米, 押麦, 油, ごま油, はるさめ, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, こまつな, 干ししいたけ, ねぎ, ほうれんそう, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	721 29.2
17 金	「まごわやさしい」給食 ごまごはん	2E いなだの照り焼き 切干大根の炒め煮 さつまいものみそ汁	牛乳飲用, いなだ, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ	米, 押麦, 白ごま, 上白糖, でんぷん, 油, さつまいも	しょうが汁, 切干しだいこん, にんじん, たまねぎ, しめじ, こまつな	767 31.3
20 月	世界の料理「ドイツ」 黒砂糖パン	ハンバーグ 豆乳マヨネーズサラダ アイントプフ	牛乳飲用, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 牛乳調理用, 鶏卵, 豆乳, ベーコン, レンズまめ, ウインナー	黒砂糖パン, 生パン粉, 上白糖, 米粉, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, セロリ, にんにく, こまつな	702 34.8
21 火	鮭ときのこの クリーム スパゲッティ	パンプキンサラダ りんご	ベーコン, 鮭, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム, 粉チーズ, 牛乳飲用	スパゲティ, サラダ油, 油, 小麦粉, アーモンド, はちみつ	たまねぎ, しめじ, えのきたけ, マッシュルーム, パセリ, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, りんご	803 30.2
22 水	ごはん	かつおのごま味噌がらめ おひたし 豆乳汁	牛乳飲用, かつお, 赤みそ, 糸削り, 油揚げ, 白みそ, 豆乳	米, あげ油, でんぷん, 米粉, 上白糖, 白ごま	しょうが汁, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, たまねぎ, かぼちゃ, ねぎ	782 37.1
24 金	和食の日 給食 ごはん	だし入り卵焼き 里芋とイカの煮つけ みそ汁	牛乳飲用, 鶏ひき肉, 鶏卵, いか, 木綿豆腐, 生わかめ, 白みそ	米, 油, 上白糖, さといも	たまねぎ, にんじん, こまつな, 干ししいたけ, だいこん, さやいんげん	723 31.5
27 月	世界の料理「中国」 麻婆豆腐丼	拌三絲 菊花みかん	豚ひき肉, 赤みそ, 豆腐, 牛乳飲用	米, 押麦, 油, 上白糖, でんぷん, はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, みかん	737 28.8
28 火	しっぽくうどん	小松菜の和え物 スイートポテト	煮干し, 鶏肉, 油揚げ, さつま揚げ, 牛乳飲用, 牛乳調理用, 生クリーム	うどん, サラダ油, こんにゃく, 上白糖, ごま油, さつまいも, バター	洗いごぼう, にんじん, 干ししいたけ, だいこん, ねぎ, こまつな, キャベツ, しょうが汁	720 26.0
29 水	セサミトースト	ビーンズチャウダー 糸寒天入りサラダ	牛乳飲用, ベーコン, 豚肉, レンズまめ, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム, 耐熱糸寒天	無塩食パン, バター, ねりごま, はちみつ, 白ごま, 油, じゃがいも, 米粉, 上白糖, サラダ油, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, こまつな, ホールコーン	711 28.5
30 木	ごはん	レバーの甘辛揚げ ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳飲用, 豚肝臓, 鶏肉, 干ひじき, 油揚げ, 木綿豆腐	米, あげ油, でんぷん, 米粉, 三温糖, はちみつ, 白ごま, 油, つきこんにゃく, 上白糖, ごま油, さといも	にんじん, さやいんげん, 洗いごぼう, だいこん, 干ししいたけ, ねぎ	708 27.1