

# 11月給食予定献立表

令和5年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主な使用食材			栄養価				
		牛乳	主食	副食	赤の食品 血や肉や骨になる	黄の仲間 熱や力になる	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	水	○	ごはん 	菊花だんご アーモンド和え 豆腐のすまし汁 	★牛乳 豚肉 ★いか おから 豆腐	米 米粒麦 砂糖 でんぷん もち米 アーモンド	干しいたけ 生姜 玉葱 葱 キャベツ もやし 小松菜 人参 えのきだけ	778	30.5		
世界の料理【中国】											
2	木	○	マーボー丼 	拌三絲 (ハンサンスウ) オレンジ 	★牛乳 豚肉 豚レバーチップ みそ 豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ★ごま油 緑豆春雨	にんにく 生姜 葱 人参 たけのこ缶 小松菜 にら キャベツ きゅうり きくらげ オレンジ	828	35.8		
♪♪ かしわ祭 ♪♪											
3	金	○	チリビーンズドッグ 	フライドポテト みかん 	★牛乳 豚肉 大豆 ★ピザチーズ 青のり	★コッペパン 油 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 みかん	710	29.4		
6	月	♪♪♪ かしわ祭の振り替え休日 ♪♪♪ 									
7	火	○	ごはん 	鮭の塩こうじ焼き 青菜とえのきのおひたし じゃがいものきんぴら	★牛乳 ★鮭 ★焼きちくわ	米 米粒麦 塩麴 米粉 油 じゃがいも 砂糖 ★白ごま (こんにゃく)	小松菜 もやし えのきだけ 人参 ごぼう さやいんげん	778	32.1		
【いい歯の日】・【かみかみメニュー】											
8	水	○	焼きそば エビチリソース 	ごぼうスティック 柿 	★牛乳 ★むきえび 豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぷん ★ごま油 小麦粉 でんぷん	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ缶 干しいたけ チンゲン菜 ごぼう 柿	709	33.0		
世界の料理【スペイン】											
9	木	○	パエリア 	スペイン風オムレツ キャベツのレモンソース アロエ入りフルーツカクテル	★牛乳 ★むきえび ★いか ★ビーホタテ あさり缶 ベーコン 鶏肉 ★たまご 高野豆腐	米 米粒麦 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖	にんにく 玉葱 エリンギ 人参 ピーマン パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 ★黄桃缶 パイン缶	768	32.1		
【かみかみメニュー】											
10	金	○	ガーリックトースト	ポークビーンズ いかサラダ	★牛乳 大豆 ★いか 生わかめ	★ソフトフランスパン ★バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ セロリ 玉葱 人参 エリンギ キャベツ きゅうり	730	34.8		
和の食材【まごわやさしい】											
13	月	○	ひじきごはん	ちゃんこ汁 ごまししゃも 	★牛乳 芽ひじき 鶏肉 油揚げ 生揚げ ★たら ★ししゃも ★たまご	米 米粒麦 油 砂糖 ★白ごま 小麦粉 ★黒ごま (こんにゃく)	干しいたけ 人参 小松菜 ごぼう 大根 しめじ 白菜 葱	879	38.3		
【かみかみメニュー】 【季節：りんご食べ比べ】											
14	火	○	スパゲッティ ミートソース 	じゃがいものハニーサラダ りんご食べ比べ (ぐんま名月・シナノスイート)	★牛乳 豚肉 大豆 豚レバーチップ ★粉チーズ	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 はちみつ じゃがいも	にんにく セロリ 玉葱 人参 エリンギ ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり ★りんご	839	32.4		
15	水	○	○○○ 後期中間考査1日目 (給食ありません) ○○○  								
16	木	○	秋の香りごはん 	月菜汁 みかん 	★牛乳 鶏肉 油揚げ	米 もち米 油 さつまいも 砂糖 里芋 冷凍白玉 (こんにゃく)	ごぼう しめじ 人参 さやいんげん 生姜 大根 小松菜 みかん	715	23.2		
【江戸東京野菜：大蔵大根】 【れんこんの日】											
17	金	○	菜めしごはん 	チキン入りおでん れんこんチップスサラダ 	★牛乳 結び昆布 鶏肉 ★揚げボール ★焼きちくわ 生揚げ ★さつ揚げ	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 ★白ごま (こんにゃく)	菜めし粉 人参 大蔵大根 れんこん キャベツ 小松菜	749	29.1		
20	月	○	ロールパン 	ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ 青菜と玉子のスープ	★牛乳 豚肉 豚レバーチップ 高野豆腐 ★たまご ベーコン	★マーガリンパン 砂糖 じゃがいも でんぷん	玉葱 人参 キャベツ きゅうり えのきだけ 小松菜	722	37.7		
21	火	○	ごはん	家常(ジャーチャン)豆腐 糸寒天サラダ (ごま風味) オレンジ 	2年 T G ★牛乳 豚肉 生揚げ 糸寒天	米 米粒麦 油 砂糖 ぐず粉 じゃがいも ★ごま油 ★白ごま	にんにく 生姜 玉葱 たけのこ缶 人参 葱 干しいたけ チンゲン菜 もやし 豆苗 きゅうり	850	32.6		
22	水	○	しっぽくうどん	ごま酢和え スイートポテト 	★牛乳 油揚げ 鶏肉 ★さつ揚げ 生わかめ ★脱脂粉乳 ★生クリーム	冷凍うどん(無塩) 油 ★白ごま さつまいも 砂糖 ★バター	ごぼう 人参 大根 干しいたけ 葱 小松菜 もやし きゅうり	740	27.9		
【和食の日】											
24	金	○	ごはん 	ツナ入り玉子焼き 野菜のごまじょうゆ みそ汁 	★牛乳 豆腐 ★ツナ缶 ★たまご 油揚げ 生わかめ みそ	米 米粒麦 砂糖 油 ★白ごま	生姜 人参 玉葱 にら キャベツ もやし 小松菜 大根	765	32.1		
【トーストのセレクト】・【かみかみメニュー】											
27	月	○	A:じゃこチーズトースト B:豆乳きなこトースト	鮭のクリームシチュー 海藻サラダ(人参ドレッシング)	★牛乳 ★じゃこ ★ピザチーズ きなこ 豆乳 鶏肉 ベーコン ★鮭 あさり缶 ★脱脂粉乳	★無塩食パン ★バター 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	セロリ 玉葱 人参 エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり	843	39.5		
郷土料理【長野県】											
28	火	○	ごはん	山賊焼き 野菜の塩もみ風 高野豆腐の玉子とじ	★牛乳 鶏肉 高野豆腐 ★たまご	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん 小麦粉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 干しいたけ さやいんげん	838	36.3		
29	水	○	ふわふわ キーマカレー 	みそドレッシングサラダ オレンジ 	★牛乳 豚肉 豆腐 大豆 豚レバーチップ みそ	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 エリンギ ホールトマト さやいんげん キャベツ きゅうり オレンジ	796	26.6		
【かみかみメニュー】											
30	木	○	ごはん	豚キムチ豆腐 小あじのから揚げ 早香 	★牛乳 豚肉 豆腐 あさり缶 ★あじ	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ★ごま油 米粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ缶 白菜 白菜キムチ 葱 にら 早香 (オレンジ)	853	40.9		

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。