

11月の予定献立表



令和4年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

| 日 | 曜 | 主食 | おかず | 牛乳 | 体を作る 1群・2群 | 体の調子を整える 3群・4群 | 熱や力のもとになる 5群・6群 | エネルギー (kcal) | 卵白ク質 脂質 (g) | |
|----|---|---------------------|-------------------------------|----|--------------------------------------|--|--|-----------------|-------------------|--|
| 1 | 火 | じゃこチーズトースト | チキンビーンズ・ガーリックドレッシングサラダ | | 牛乳・ちりめんじゃこ・ピザチーズ・いんげん豆・糸寒天 | セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・にんにく | 食パン・油・じゃがいも・砂糖・バター・小麦粉・ごま・油 | 785 | 35.0 30.1 | |
| 2 | 水 | ごまごはん | 二色シューマイ・もやしの甘酢かけ・みそ汁 | | 牛乳・豚肉・油揚げ・みそ・わかめ | 干しいたけ・しょうが・たまねぎ・ねぎ・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・だいこん | 米・米粒麦・ごま・砂糖・でんぷん・もち米・ごま油・じゃがいも | 845 | 30.8 24.9 | |
| 4 | 金 | 卵とじ丼 | 利休汁・柿 | | 牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・油揚げ・みそ | たまねぎ・こまつな・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・柿 | 米・米粒麦・ねりごま | 868 | 35.2 27.6 | |
| 7 | 月 | きなこ揚げパン | スイートポテトシチュー・海藻サラダ | | 牛乳・きなこ・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム・海藻・糸寒天 | たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり | ミルクパン・油・砂糖・小麦粉・さつまいも・ごま油 | 905 | 27.9 41.9 | |
| 8 | 火 | ごはん | 魚の七味焼き・アーモンド和え・むらくも汁 | | 牛乳・鮭・豆腐・鶏卵 | にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・ほうれんそう | 米・ごま油・砂糖・アーモンド・でんぷん | 799 | 35.3 25.0 | |
| 9 | 水 | みそラーメン | じゃがいもと大豆の磯辺揚げ・黄桃缶 | | 牛乳・豚肉・みそ・大豆・青のり | しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・白菜・もやし・にら・黄桃缶 | 冷凍ラーメン・油・ごま油・じゃがいも・でんぷん | 763 | 32.1 23.0 | |
| 10 | 木 | 後期中間考査 *給食なし | | | | | | | | |
| 11 | 金 | ドライカレーライス | ツナ入りサラダ・りんご | | 牛乳・豚肉・レンズ豆・ツナ | にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご | 米・米粒麦・バター・油・小麦粉・砂糖 | 850 | 26.5 25.3 | |
| 14 | 月 | フィッシュライス | イタリアンスープ・オレンジ | | 牛乳・ベーコン・もろかざめ・鶏肉・鶏卵・粉チーズ | にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・ホールコーン・こまつな・オレンジ | 米・米粒麦・バター・油・でんぷん・パン粉 | 820 | 28.9 28.7 | |
| 15 | 火 | ちゃんぽんうどん | ごま和え・りんご蒸しパン | | 牛乳・豚肉・かまぼこ・焼きちくわ・えび・脱脂粉乳・鶏卵 | にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな・りんご・ジュース・りんご缶 | 冷凍うどん・油・ごま油・ごま・砂糖・ごまペースト・小麦粉・りんごジャム・バター | 809 | 32.0 23.1 | |
| 16 | 水 | ふりかけごはん | 魚の照り焼き・大根と里芋の煮物・すまし汁 | | 牛乳・油揚げ・さわら・豚肉・豆腐 | だいこん葉・だいこん・しょうが・にんにく・にんじん・こまつな・えのきたけ・ねぎ | 米・ごま油・砂糖・ごま・でんぷん・油・こんにゃく・さといも | 861 | 38.0 24.2 | |
| 17 | 木 | 黒砂糖パン | ソイバーグ・粉ふきいも・野菜スープ | | 牛乳・豚肉・大豆・鶏卵・鶏肉 | たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ・こまつな | 黒砂糖パン・生パン粉・砂糖・じゃがいも・油 | 781 | 35.9 28.4 | |
| 18 | 金 | わかめごはん | だし入り卵焼き・シャキシャキ甘酢あえ・吉野汁 | | 牛乳・わかめ・鶏肉・鶏卵 | たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・れんこん・もやし・こまつな・だいこん・しめじ・ねぎ | 米・米粒麦・油・ごま・砂糖・さといも・くず粉 | 765 | 27.8 20.4 | |
| 21 | 月 | チャーハン | 白菜スープ・サイダーフルーツポンチ | | 牛乳・豚肉・鶏卵・鶏肉・豆腐 | にんじん・にんにく・しょうが・干しいたけ・ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・はくさい・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・りんご缶・レモン | 米・米粒麦・ごま油・油・砂糖・春雨 | 785 | 19.4 25.8 | |
| 22 | 火 | 小松菜クリームスパゲティ | パンプキンサラダ・りんご | | 牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・えび・生クリーム・粉チーズ | たまねぎ・しめじ・こまつな・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご | スパゲティ・油・バター・小麦粉・アーモンド・はちみつ | 875 | 32.3 30.4 | |
| 24 | 木 | 秋の香りごはん | 小魚の南蛮漬け・豚汁 | | 牛乳・鶏肉・油揚げ・めひかり・豚肉・豆腐・みそ | しめじ・にんじん・さやいんげん・ねぎ・ごぼう・だいこん | 米・もち米・さつまいも・砂糖・ごま・油・でんぷん・小麦粉・こんにゃく・じゃがいも | 823 | 34.2 22.8 | |
| 25 | 金 | マーボー丼 | ごま風味サラダ・オレンジ | | 牛乳・豚肉・みそ・豆腐 | にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・ホールコーン・オレンジ | 米・米粒麦・油・砂糖・くず粉・ごま・ごまペースト・ごま油 | 870 | 35.1 26.5 | |
| 28 | 月 | ココアパン | 鮭とじゃがいものグラタン・ひよこ豆のスープ | | 牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・鮭・ピザチーズ・ひよこ豆・チオリソーソーセージ | にんにく・たまねぎ・しめじ・こまつな・セロリ・にんじん・ホールトマト・ほうれんそう | ココアパン・油・米粉・じゃがいも | 837 | 37.0 33.2 | |
| 29 | 火 | ごはん | かつおのから揚げ おろしソース・ひじきの炒め煮・けんちん汁 | | 牛乳・かつお・鶏肉・干しひじき・油揚げ・焼きちくわ・豆腐 | にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・枝豆・ごぼう・干しいたけ・ねぎ | 米・油・でんぷん・米粉・砂糖・しらたき・ごま油・さといも | 841 | 40.8 | |
| 30 | 水 | ククラコ・マスウ | オニオンドレッシングサラダ・みかん | | 牛乳・鶏肉 | にんにく・しょうが・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・みかん | 米・米粒麦・油・じゃがいも・砂糖 | 747 | 22.3 18.0 | |

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

●●行事●● 3日(木)文化の日



11月3日は文化の日です。1946年11月3日に日本国憲法が公布され、「自由と平和を愛し文化を進める」ことを基調としていることから、この日が「文化の日」となりました。文化の日には、文化勲章の授与式があったり、芸術祭なども催されたりします。文化勲章には、日本の国花の菊の花が使われています。給食は2日(水)に、白と黄色の二色で菊の花をイメージした二色シューマイを作ります。

★世界の料理★

17日(木) ~ドイツ~ ハンバーグ

ハンバーグの起源は、18世紀頃、ドイツの港町ハンブルグで労働者に人気のあったタルタルステーキだと言われています。生肉を細かく切り、玉ねぎ、コショウなどで味付けして焼いて食べていました。それがアメリカに伝わり、「ハンブルク風ステーキ(ハンバーグステーキ)」と呼ばれるようになったそうです。給食では、大豆を加えた「ソイバーグ」を作ります。

30日(水) ~ネパール~ ククラコ・マスウ

ククラコ・マスウは、ネパールの家庭で、ちょっとしたごちそうとして作られる料理です。スープカレーのような水分が多いマトチキンカレーで、たくさんの種類のスパイスが入っています。インドのカレーよりもスパイスは抑えめなので、香り自体は強すぎず、日本人の味覚にもよく合います。

🌱地場産物🌱

16日(水) 大蔵大根

大蔵大根は、江戸東京野菜のひとつで、世田谷区ゆかりの伝統野菜です。今回は、東京都八王子市でとれたものを届けていただきます。