

11月の予定献立表



平成29年度 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)	タンパク質 脂質 (g)
1	水	カレーライス	ごま風味サラダ・オレンジ		牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう	976	26.3 29.0
2	木	赤飯	鶏肉の塩麹焼き・おひたし・豆腐のすまし汁		牛乳・ささげ・鶏肉・豆腐	しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・ごま	753	30.4 20.3
3	金	文化の日							
6	月	大豆のごはん	魚のごまだれ焼き・干草あえ・みそ汁		牛乳・大豆・油揚げ・めだい・卵・白みそ・わかめ	にんじん・チンゲン菜・キャベツ・こまつな・もやし・だいこん	米・もち米・さとう・ごま・油	773	36.5 19.5
7	火	ごはん	さんが焼き・じゃがいものきんぴら・むらくもスープ		牛乳・あじ・卵・赤みそ・豆腐	ねぎ・しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・万能ねぎ	米・さとう・小麦粉・でんぷん・ごま・じゃがいも・油	908	40.5 23.2
8	水	ちゃんぽんうどん	変わり漬け・りんごケーキ		牛乳・豚肉・かまぼこ・ちくわ・むきえび・卵	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・きゅうり・しょうが・りんご	うどん・油・さとう・小麦粉・ココナッツ・バター	800	28.8 28.4
9	木	ビーフストロガノフ	じゃがいものフレンチサラダ・柿		牛乳・牛肉・生クリーム	にんにく・セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・かき	米・バター・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	975	25.2 31.1
10	金	豆乳きなこトースト	ホワイトシチュー・コーン入り和風サラダ・みかん		牛乳・きなこ・豆乳・ベーコン・豚肉・生クリーム	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・ホールコーン・みかん	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉	836	28.0 36.5
13	月	ふりかけごはん(おかか)	たまご焼き(わかめ)・揚げじゃがいもの甘辛和え・アーモンドあえ		牛乳・削り節・のり・鶏肉・わかめ・卵	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・こまつな	米・ごま・油・さとう・じゃがいも・アーモンド	908	34.1 27.0
14	火	ごはん	さんまのピリ辛みそ煮・じゃがいものそぼろ煮・ごまあえ		牛乳・さんま・赤みそ・豚肉	にんにく・にら・しょうが・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん	米・さとう・油・じゃがいも・ごま	907	32.5 29.6
15	水	中間考査 一日目 ※給食なし							
16	木	きつねうどん	フライドポテト・黄桃		牛乳・豚肉・油揚げ	たまねぎ・にんじん・こまつな・黄桃缶	うどん・油・じゃがいも	751	28.5 27.2
17	金	卵とじ丼	みそ汁・オレンジ		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・わかめ・白みそ	たまねぎ・こまつな・オレンジ	米・麦	864	35.3 24.5
20	月	ごはん	さんまのかば焼き・磯香あえ・沢煮椀		牛乳・さんま・のり・豚肉・油揚げ	キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・油・でんぷん・さとう	890	30.7 33.8
21	火	マーボー丼	もやしのごましょうゆかけ・柿		牛乳・豚肉・赤みそ・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・もやし・きゅうり・かき	米・麦・油・さとう・くす粉・ごま	891	35.5 26.5
22	水	五目焼きそば	アロエ入りフルーツヨーグルトかけ		牛乳・豚肉・いか・むきえび・ヨーグルト	しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ・もやし・さやいんげん・みかん缶・黄桃缶・パイナップル缶・アロエ缶	蒸し中華めん・油・さとう・でんぷん	859	35.1 21.1
23	木	勤労感謝の日							
24	金	ごまとじゃこのごはん	いかに七味焼き・かきたま汁・大根と里芋の煮物		牛乳・ちりめんじゃこ・いか・豚肉・卵	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん	米・油・ごま・さとう・こんにゃく・里芋・でんぷん	816	41.3 20.2
27	月	ゼノワーストースト	ピーンズチャウダー・海藻サラダ・みかん		牛乳・卵・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム・海藻ミックス	にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん	パン・バター・さとう・アーモンド・小麦粉・油・じゃがいも・米粉・ごま	811	29.3 29.2
28	火	舞茸おこわ	焼きししゃも・韓国風肉じゃが・利休汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・豚肉・白みそ	まいたけ・にんじん・こまつな・にんにく・たまねぎ・ねぎ・さやいんげん・だいこん	米・もち米・油・しらたき・じゃがいも・さとう・ごま	908	35.7 29.6
29	水	秋の香りごはん	豚汁・オレンジ		牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・わかめ	ごぼう・しめじ・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ・オレンジ	米・麦・さつまいも・さとう・こんにゃく・じゃがいも	757	26.1 18.9
30	木	大豆のかき揚げ丼	ごま酢あえ・具だくさんみそ汁		牛乳・小エビ・大豆・卵・豆腐・赤みそ・白みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・だいこん・ねぎ・こまつな・もやし・きゅうり	米・麦・油・小麦粉・さとう・じゃがいも・ごま	876	26.6 24.0

2日(木)赤飯
開校70周年を祝って「赤飯」にしました。
赤い色は邪気(じゃき=病気や不幸を招くという気)を払い、厄除けの力を持つ、と信じられ、祝い事や特別の行事食に使われます。



9日(木)ビーフストロガノフ
ビーフストロガノフは、世界でもっとも知られているロシア料理です。19世紀にロシアのストロガノフ男爵がフランス人のコックに作らせたことからこの名前がつけました。



29日(水)秋の香りごはん
秋の味覚(さつまいも、しいたけ、しめじ)を使ったごはんです。



給食モリモリ大作戦

PART 2

<モリモリ大作戦とは?>
1.給食を残さず食べる
2.後片付けをきちんとする
以上二点をがんばろう!という、保健給食委員会の取り組みです。11月23日の勤労感謝の日になみ、今回のテーマは、「感謝の気持ちを持って残さず食べよう」です。5日間の合計得点が高いクラスには、表彰状が贈られます。クラスみんなで協力して、上位を目指しましょう!



©献立内容は都合により変更になる場合があります。