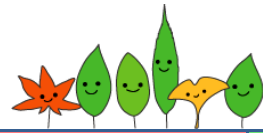


11月の予定献立表



令和元年度 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)	たんぱく質 脂質 (g)
1	金	わかめ大豆ごはん	二色シューマイ・ 野菜の甘酢かけ・みそ汁		牛乳・大豆・わかめごはんの 素・豚肉・牛肉・油揚げ・白み そ	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・ほうれんそ う・だいこん	米・ごま・さとう・でんぷん・も ち米・油	874	33.3 25.0
5	火	韓国風もやしごは ん	大根サラダ・りんご		牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・生わか め	大豆もやし・もやし・にんじん・ほうれん そう・にんにく・しょうが・たまねぎ・だ いこん・きゅうり・りんご	米・油・さとう・ごま	782	26.4 22.2
6	水	ほうれん草のク リームスパゲティ	パンプキンサラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・生ク リーム・粉チーズ	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・かほ ちゃ・キャベツ・きゅうり・オレンジ	スパゲッティ・油・小麦粉・はち みつ	916	31.2 34.5
7	木	ごはん	いかの生姜焼き・ ひじきの炒め煮・ どさんこ汁・みかん		牛乳・いか・鶏肉・ひじき・大 豆・油揚げ・豚肉・豆腐・白み そ・生わかめ	しょうが・にんじん・ホールコーン・ね ぎ・みかん	米・油・しらたき・さとう・じゃ がいも	809	39.3 17.9
8	金	ピロシキ	ボルシチ・ アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマ ト・キャベツ・ピーズ・レモン・パセリ・ パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	パン・バター・油・小麦粉・パン 粉・じゃがいも・さとう	791	29.6 28.2
11	月	ごまごはん	さんまのトマト煮・いりどり・も ずく汁		牛乳・昆布・さんま・鶏肉・豆 腐・卵・もずく	しょうが・ねぎ・ホールトマト・にんじ ん・ごぼう・たけのこ・さやいんげん・万 能ねぎ	米・ごま・さとう・油・こんにゃ く・じゃがいも・でんぷん	910	35.1 33.4
12	火	ピラフきのこソー スかけ	じゃがいものフレンチサラダ・柿 		牛乳・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・生し いたけ・しめじ・パセリ・にんじん・キャ ベツ・きゅうり・かき	米・バター・油・小麦粉・じゃが いも・はちみつ	887	22.4 29.3
13	水	黒砂糖パン	ソイバーグ・キャベツのサラダ・ 麦っこスープ		牛乳・豚肉・牛肉・大豆・卵・ 豆腐	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅう り・ホールコーン・はくさい	パン・パン粉・さとう・はちみ つ・油・押し麦・でんぷん	799	36.2 32.3
14	木	中間考査 ※給食なし							
15	金	カレーライス	わかめサラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・生わかめ	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・ オレンジ	米・油・じゃがいも・小麦粉・ご ま・さとう	922	25.4 30.3
18	月	シーフードピラフ	スペイン風オムレツ・豆のサラ ダ・みかん		牛乳・むきえび・いか・たこ・ ベーコン・卵・生クリーム・ひ よこ豆	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・さ やいんげん・にんじん・パセリ・キャ ベツ・きゅうり・みかん	米・バター・油・じゃがいも・は ちみつ	887	35.4 29.4
19	火	秋の香りごはん	ししゃもの南蛮漬け・豚汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃ も・豚肉・豆腐・白みそ・赤み そ・生わかめ	ごぼう・しめじ・にんじん・さやいんげ ん・ねぎ・だいこん	米・もち米・さつまいも・さと う・油・小麦粉・でんぷん・こんに ゃく	874	33.0 29.3
20	水	ごはん	鮭のチャンチャン焼き・ 野菜のうま煮・ 豆腐のすまし汁		牛乳・鮭・白みそ・豚肉・豆腐	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャ ベツ・もやし・ピーマン・干しいたけ・たけ のこ・さやいんげん・えのきたけ・こまつ な・ねぎ	米・さとう・油・ごま・こんにゃ く・じゃがいも	844	36.5 24.6
21	木	ごはん	揚げ餃子・拌三絲・ むらこもスープ		牛乳・豚肉・豆腐・卵	ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょう が・キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつ な	米・油・餃子の皮・はるさめ・さ とう・でんぷん	789	26.0 27.3
22	金	バターロール	白いんげんのグラタン・ ごま風味サラダ・りんご		牛乳・ベーコン・白いんげん・ 鶏肉・生クリーム・ピザチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・こ まつな・キャベツ・きゅうり・ホールコー ン・りんご	パン・油・米粉・ごま・さとう	807	34.2 34.7
25	月	きんときごはん	しらす入り卵焼き・ごまあえ・け んちん汁・みかん		牛乳・しらす干し・卵・鶏肉・ 豆腐	しょうが・にんじん・たまねぎ・万能ね ぎ・キャベツ・もやし・こまつな・ごぼ う・干しいたけ・だいこん・ねぎ・みかん	米・さつまいも・油・さとう・ご ま	838	31.6 24.5
26	火	カレーうどん	変わり漬け・ピーナッツ大学芋		牛乳・鶏肉	たまねぎ・にんじん・こまつな・はくさ い・きゅうり・しょうが	うどん・油・でんぷん・さとう・ さつまいも・水あめ・ピーナッツ	829	25.6 23.8
27	水	麻婆ライス	もやしのサラダ・黄桃		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじ ん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・も やし・きゅうり・黄桃缶	米・油・さとう・でんぷん・ごま	862	33.3 25.3
28	木	★お米を食べようセレクト★ ごはん	〔A.さばの味噌煮・B.かつおのごま味噌がら め〕 ごま酢あえ・じゃがいものそぼろ煮		牛乳・さば・かつお・赤みそ・ 生わかめ・豚肉	しょうが・ねぎ・もやし・にんじん・きゅ うり・さやいんげん	米・さとう・でんぷん・ごま・ じゃがいも	A.867 B.870	34.6/24.8 38.5/19.2
29	金	森のピザトースト	ビーンズチャウダー・海藻サラダ		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・ 豚肉・レンズ豆・生クリーム・ 海藻ミックス・糸寒天	たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマ ト・エリンギ・しめじ・ピーマン・にんに く・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅう り・ホールコーン	パン・バター・油・じゃがいも・ 米粉・さとう	832	31.9 36.2

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

3日(日)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。

この日には、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。芸術に触れる一日にしてみたいはかがですか？給食は1日(金)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にしました。

11/20(水)~11/22(金)

2年生3名が職業体験として給食と一緒に作ります。



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

以上の二点をがんばろう!という、給食委員会の取り組みです。11月23日の勤労感謝の日にちなみ、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!

