

11月の予定献立表



令和3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	月	アーモンドトースト	ポトフ・豆のサラダ・みかん		牛乳・ベーコン・豚肉・ウインナー・ひよこ豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ・キャベツ・きゅうり・みかん	パン・バター・さとう・アーモンド・じゃがいも・はちみつ	766	27.1 31.8
2	火	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・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・麦・ごま・さとう・でんぶん・もち米・油	846	30.6 25.2
4	木	ちゃんぽんうどん	じゃがいものホイル焼き・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・かまぼこ・ちくわ・むきえび・ベーコン	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・ほうれんそう・パセリ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	冷凍うどん・油・じゃがいも・バター・さとう	757	27.6 22.8
5	金	ごまとじゃこのごはん	大豆入り卵焼き・ひじきの炒め煮・利休汁		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・大豆・卵・ひじき・油揚げ・白みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう	米・油・ごま・さとう・しらたき	874	36.1 31.3
8	月	森のピザトースト	スコッチブロス・黄桃缶		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・鶏肉・ひよこ豆	たまねぎ・エリンギ・ホールトマト・しめじ・ピーマン・セロリ・にんにく・にんじん・かぶ・パセリ・黄桃缶	パン・バター・油・じゃがいも・麦	775	28.1 31.2
9	火	ごはん	家常豆腐・糸寒天サラダ・みかん		牛乳・豚肉・赤みそ・生揚げ・糸寒天	にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・干しいたけ・ねぎ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・ほうれんそう・みかん	米・油・さとう・くす粉・じゃがいも	869	30.2 26.8
10	水	青菜のクリームスパゲティ	オニオンドレッシングサラダ・りんご		牛乳・ベーコン・むきえび・生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・バター・小麦粉・じゃがいも・さとう	841	30.6 28.1
11	木	中間考査 ※給食なし							
12	金	チキンカレーライス	海藻サラダ・オレンジ		牛乳・鶏肉・粉チーズ・海藻ミックス	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・麦・油・じゃがいも・バター・小麦粉・はちみつ	859	23.9 27.4
15	月	卵とし丼	おひたし・吉野汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵	たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・しめじ・万能ネギ	米・麦・さといも・くす粉	825	33.8 22.7
16	火	ごはん	鮭の塩焼き・肉じゃが・みそ汁		牛乳・鮭・豚肉・豆腐・生わかめ・白みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	米・油・しらたき・じゃがいも・さとう	821	35.8 23.4
17	水	マーボー焼きそば	のりチョレギサラダ・柿		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・糸寒天・のり	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう・柿	蒸し中華麺・油・さとう・でんぶん・ごま	848	34.4 28.8
18	木	舞茸おこわ	揚げししゃも・かきたま汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・卵	まいたけ・にんじん・ほうれんそう・ねぎ	米・もち米・油・でんぶん	776	29.3 27.3
19	金	チャーハン	ごま豆乳担々スープ・りんご		牛乳・豚肉・卵・赤みそ・豆腐・糸寒天・豆乳	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・ねぎ・はくさい・もやし・にら・りんご	米・油・さとう・ごま	782	30.0 25.9
22	月	ミルクパン	▲ポテトグラタン・ごま風味サラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・ピザチーズ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	パン・油・米粉・じゃがいも・ごま・さとう	775	30.8 29.9
24	水	五目そぼろ丼	野菜のボン酢和え・みそ汁		牛乳・鶏肉・むろあじ・卵・白みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・ごぼう・さやいんげん・もやし・ほうれんそう・はくさい・たまねぎ	米・油・さとう・ごま・じゃがいも	759	31.1 19.4
25	木	秋の香りごはん	いかのしょうが焼き・野菜のごましょうゆかけ・豆腐のすまし汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・いか・豆腐	ごぼう・しめじ・にんじん・さやいんげん・しょうが・キャベツ・もやし・ほうれんそう・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・さつまいも・さとう・ごま	750	37.5 17.6
26	金	シーフードピラフ	野菜スープ・不思議な目玉焼き		牛乳・むきえび・いか・たこ・豚肉・粉寒天	にんにく・たまねぎ・エリンギ・ピーマン・にんじん・しょうが・キャベツ・ホールコーン・ほうれんそう・黄桃缶	米・バター・油・じゃがいも・さとう	776	30.6 18.2
29	月	黒砂糖パン	ソイバーグ・粉ふきいも・キャベツスープ		牛乳・豚肉・牛肉・大豆・卵・ベーコン	たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ・チンゲンサイ	パン・さとう・じゃがいも・油	780	35.8 30.5
30	火	ごはん	魚のあづま煮・おひたし・けんちん汁		牛乳・もうかさめ・鶏肉・ちくわ・豆腐	しょうが・はくさい・もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・油・でんぶん・さとう・ごま・さといも	828	31.3 25.7

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

▲印はリクエストのあった献立です。

3日(火)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かですか？給食は2日(火)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。

9日(火)家常豆腐

(ジャージェンドウフ)

家常とは、家庭風あるいは家庭にいつもあるものという意味で、中国の家庭でよく作る手軽な豆腐料理です。豆腐の水気をよく切って、こんがり焼いた豆腐と野菜を炒めた物です。給食では、生揚げを使っています。

25日(木)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。

