

# 11月の予定献立表



令和2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)	卵白ク質 脂質 (g)
2	月	ミルクパン	ポテトグラタン・麦っこスープ・オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・ピザチーズ・豚肉・豆腐	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ほうれんそう・はくさい・オレンジ	パン・油・米粉・じゃがいも・押し麦・でんぷん	812	35.1 30.0
4	水	ごまごはん	二色シューマイ・おひたし・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・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・だいこん	米・ごま・さとう・でんぷん・もち米	825	31.3 24.4
5	木	カレーうどん	変わり漬け・アプフェルクーヘン		牛乳・鶏肉・卵	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・はくさい・きゅうり・しょうが・りんご	うどん・油・でんぷん・さとう・小麦粉・バター	837	27.9 28.2
6	金	じゃこ大豆ごはん	卵の花卵焼き・ごま和え・吹雪汁		牛乳・大豆・ちりめんじゃこ・鶏肉・おから・卵	しょうが・たけのこ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・もやし・しめじ・だいこん	米・もち米・さとう・油・ごま	807	34.6 26.8
9	月	えびチャーハン	こんにゃくサラダ・ワンタンスープ		牛乳・卵・ベーコン・むきえび・豚肉	にんじん・干しいたけ・ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・しょうが・たまねぎ・もやし・ほうれんそう	米・油・バター・こんにゃく・さとう・ワンタンの皮	804	29.7 24.2
10	火	アーモンド揚げパン	ビーンズチャウダー・いかサラダ・みかん		牛乳・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム・わかめ・いか	にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・みかん	パン・油・さとう・アーモンド・じゃがいも・米粉	860	31.3 34.6
11	水	ほうれん草のクリームスパゲティ	ガーリックドレッシングサラダ・りんご		牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム・粉チーズ・糸寒天・わかめ	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・にんじん・にんにく・りんご	スパゲティ・油・バター・小麦粉・ごま・さとう	854	30.0 32.1
12	木	中間考査 ※給食なし							
13	金	カレーライス	大根サラダ・フルーツカクテル		牛乳・豚肉・牛肉・油揚げ・白みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・ごま・さとう	951	25.1 29.0
16	月	ごはん	生揚げの野菜あんかけ・むらくもスープ・みかん		牛乳・生揚げ・豚肉・卵	たまねぎ・干しいたけ・にんじん・もやし・ほうれんそう・万能ねぎ・みかん	米・さとう・油・くず粉・でんぷん	813	32.4 26.2
17	火	麻婆ライス	大根のナムル・黄桃缶		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・だいこん・ほうれんそう・もやし・黄桃缶	米・油・さとう・くず粉・ごま	844	32.5 25.1
18	水	きざみ揚げうどん	白菜のさっぱり漬け・スイートポテト		牛乳・豚肉・油揚げ・生クリーム	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・はくさい・しょうが	うどん・さとう・油・さつまいも・バター	883	31.7 34.3
19	木	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・パン粉・さとう・じゃがいも・油	793	35.7 30.0
20	金	シーフードピラフ	ほうれん草のポターージュ・りんご		牛乳・むきえび・いか・たこ・鶏肉・生クリーム	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・さやいんげん・セロリ・ほうれんそう・りんご	米・バター・油・小麦粉	761	29.2 23.5
24	火	ふりかけごはん(ひじき)	魚の塩麴焼き・さつまいものきんぴら・かきたま汁		牛乳・ひじき・削り節・鮭・ちくわ・卵	にんじん・ごぼう・さやいんげん・ねぎ	米・油・さとう・ごま・さつまいも・でんぷん	919	35.7 26.2
25	水	卵とじ丼	みそ汁・黄桃缶		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・白みそ	たまねぎ・ほうれんそう・万能ねぎ・黄桃缶	米・じゃがいも	833	33.0 23.2
26	木	はちみつトースト	ポークビーンズ・糸寒天サラダ・みかん		牛乳・豚肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・もやし・きゅうり・トウモロコシ・だいこん・みかん	パン・バター・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう・ごま	829	34.2 33.0
27	金	秋の香りごはん	小魚のから揚げ・磯香あえ・豆腐のすまし汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・小いわし・のり・豆腐	ごぼう・しめじ・にんじん・さやいんげん・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・油・でんぷん	761	29.1 19.5
30	月	ごはん	さばの味噌煮・アーモンド和え・利休汁		牛乳・さば・赤みそ・油揚げ・白みそ	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・だいこん	米・さとう・アーモンド・ごま	823	34.0 28.1

## 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はいかがですか？給食は4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にしました。

## 27日(金)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。



## リクエスト給食

リクエスト給食のアンケートをとりました。結果は次の通りです。  
 主食 1位 五目焼きそば  
 主菜 1位 ミネストローネ  
 副菜 1位 じゃがいものハニーサラダ  
 デザート1位 アロエ入りフルーツカクテル  
 これからの献立に入れていきます。楽しみにしててください。

