



11月予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

日	曜日	牛乳	献立名	時程	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー等食材
1	水	○	ごはん さつまいもコロッケ キャベツのサラダ 切り干し大根の味噌汁	通常	ツナ・鶏卵	米 さつまいも・油・揚げ油・小麦粉・パン粉 油・砂糖	玉葱・ブロッコリー キャベツ・人参・コーン 人参・切り干し大根・葱・小松菜	820 kcal 23.1 g 26.3 g 1.5 g	
2	木	○	さばの混ぜごはん 菊花蒸し すまし汁	通常	★さば・鶏卵 ★たらすり身・鶏肉・豆腐 なると・豆腐・生わかめ	米・押麦・砂糖・油 澱粉・もち米	生姜・人参・干瓢・干し椎茸・筍 玉葱・生姜・にんにく えのき	757 kcal 36.1 g 21.5 g 3.0 g	さば・たら
6	月	○	ガーリックライス キッシュ トマトスープ	通常	★ベーコン ツナ・鶏卵・チーズ・調理牛乳	米・バター・油 じゃがいも	にんにく・玉葱・マッシュルーム・パセリ 小松菜	801 kcal 27.9 g 28.4 g 2.9 g	ベーコン
7	火	○	ごはん 魚の香味焼き 小松菜おから 九州風味噌汁	通常	★さば 鶏肉・おから 油揚げ・生わかめ	米 砂糖・ごま油 油・砂糖 じゃがいも	葱・生姜・にんにく 小松菜・人参・干し椎茸 玉葱	787 kcal 34.0 g 26.1 g 2.5 g	さば
8	水	○	ごはん レンコン入りつくね かみかみ和え 根菜汁	通常	★たらすり身・大豆・鶏肉・ 豆腐・調理牛乳・鶏卵 さきいか 油揚げ	米・押麦 パン粉・砂糖・澱粉 砂糖	蓮・玉葱 キャベツ・胡瓜・人参 人参・牛蒡・大根・葱	763 kcal 38.0 g 16.9 g 2.5 g	たら
13	月	○	コーン茶飯 おでん ごぼうサラダ	特別	昆布・なると・揚げボール・ 竹輪・うずらの卵 ツナ・生わかめ	米 蒟蒻・じゃがいも・ちくわぶ 砂糖・すりごま	コーン 大根 牛蒡・小松菜・胡瓜・キャベツ	753 kcal 31.8 g 22.0 g 3.1 g	
14	火	○	カレーパン パンネと野菜のスープ 果物	通常	鶏肉・大豆 いんげんまめ	パン・油・小麦粉・パン粉・揚げ油 油・マカロニ・じゃがいも	玉葱・人参 玉葱・人参・キャベツ・小松菜	803 kcal 31.4 g 29.1 g 3.1 g	
15	水	○	ごはん 小松菜の水餃子 野菜オイスターソース炒め	特別	豆腐・鶏肉 ★豚肉	米 ごま油・餃子の皮 じゃがいも・油・ごま油・ 砂糖・澱粉	人参・葱・にんにく・生姜・キャベツ・小松菜 生姜・にんにく・ピーマン・玉葱・人参・ 筍・白菜	762 kcal 30.8 g 19.2 g 2.0 g	豚肉
16	木	○	豚キムチラーメン 切り干し大根シャキシャキ和え ぶどうゼリー	特別	★豚肉・大豆 生わかめ 粉寒天	蒸し中華麺・油・ごま油・ごま ごま油・砂糖 砂糖	にんにく・生姜・人参・白菜・木耳・ 蕪・白菜キムチ もやし・胡瓜・切り干し大根 ぶどうジュース	815 kcal 32.1 g 22.1 g 4.1 g	豚肉
17	金	○	ドリア ひじきスープ 野菜の甘酢和え(ピクルス)	通常	★えび・鶏肉・いか・ 調理牛乳・チーズ ひじき・豆腐・鶏卵	アルファ化米・バター・ 油・小麦粉 澱粉	人参・玉葱・マッシュルーム・パセリ・ グリーンピース 人参・小松菜 胡瓜・大根・白菜・レモン	792 kcal 39.2 g 26.7 g 3.6 g	えび
20	月	○	ミルクパン フィッシュ&チップス コールスローサラダ クマラスープ(さつまいものスープ)	通常	★メルルーサ 調理牛乳・生クリーム・豆乳	コッペパン 揚げ油・小麦粉・澱粉・じゃがいも 油・砂糖 バター・アルファ化米・さつまいも	キャベツ・人参・コーン・胡瓜 玉葱・セロリー・人参・パセリ	759 kcal 31.1 g 22.9 g 3.5 g	メルルーサ
21	火	○	マーボー里芋ライス 糸寒天入りサラダ アーサー汁	通常	★豚肉・大豆 ★ハム・糸寒天・じゃこ・鶏卵 あおさ・豆腐	米・押麦・油・里芋・澱粉 油・砂糖	にんにく・生姜・筍・干し椎茸・葱・蕪 もやし・胡瓜・人参・コーン・玉葱 えのき	756 kcal 30.7 g 19.7 g 3.3 g	豚肉・ハム
22	水	○	五穀おこわ 天ぷら(にぎす・竹輪・さつまいも) 白菜おかが和え のっぺい汁	通常	小豆 にぎす・竹輪・鶏卵 かつお節 油揚げ	米・もち米・きび・あわ 小麦粉・さつまいも・揚げ油 里芋・澱粉	白菜・人参・コーン 人参・牛蒡・小松菜	782 kcal 34.9 g 20.4 g 2.1 g	
24	金	○	ごはん かつおでん ぎせい豆腐 ごまみそ和え 雷汁	通常	かつお節 大豆・鶏肉・豆腐・鶏卵 生わかめ 豆腐	米・押麦・砂糖・ごま 油・砂糖 砂糖・ごま 油・こんにゃく	干し椎茸・人参・玉葱・グリーンピース もやし・コーン 人参・牛蒡・小松菜	754 kcal 33.8 g 23.3 g 2.5 g	
27	月	○	ごはん 酢豚風 ヤーコンサラダ	通常	★豚肉・凍り豆腐	米 揚げ油・澱粉・じゃがいも・砂糖 ごま油・砂糖・ごま	生姜・人参・筍・玉葱・ピーマン ヤーコン・キャベツ・コーン・玉葱	816 kcal 30.0 g 20.5 g 2.8 g	豚肉
28	火	○	パエリア カルボナーラポテト ソパ・デ・アホ	通常	★えび・鶏肉・いか・あさり ★ベーコン・調理牛乳・生クリーム 鶏卵	米・バター・油 油・じゃがいも オリーブ油・パン粉	人参・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ マッシュルーム にんにく にんにく・ホールトマト・パセリ	784 kcal 40.1 g 22.2 g 3.4 g	えび・ベーコン
29	水	○	白ごま坦々うどん カリカリ油揚げのお浸し さつまいも蒸しパン	通常	鶏肉 油揚げ 鶏卵・調理牛乳	冷凍うどん・油・ごま・砂糖・ごま油 砂糖 小麦粉・バター・砂糖・さつまいも	にんにく・生姜・玉葱・人参・白菜・小松菜 キャベツ・菠薐草	766 kcal 30.8 g 23.4 g 3.7 g	
30	木	○	ごはん 里芋のグラタン わかめサラダ 白玉団子スープ	通常	★豚肉・チーズ 生わかめ・じゃこ 豆腐・鶏肉	米 里芋・マカロニ・油・砂糖 砂糖・ごま 白玉粉・ごま油	生姜・玉葱・小松菜 人参・胡瓜・コーン・もやし 人参・玉葱・干し椎茸・えのき・葱	794 kcal 30.7 g 19.6 g 2.9 g	豚肉

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています
 ※ 都合により給食の献立・物資が変更になる場合があります。
 ※ 太字は東京都産を使用する予定です。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830 kcal	94.1 %
	たんぱく質	35.0 g	92.4 %
	脂質	23.0 g	98.7 %
	食塩相当量	2.4 g	125 %