

11月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

日	献立名	牛乳	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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1火	シナガック チキンアドボ シニガン バナナルンピア * フィリピン	○	鶏肉, えび	飲用牛乳	米, 黒砂糖, でんぷん, はるまきの皮, 粉糖	バター, サラダ油, 揚げ油	パセリ, 人参, トマト缶, ほうれんそう	にんにく, ねぎ, しょうが, 玉葱, キャベツ, バナナ	756 27.3
2水	さつまいもご飯 五色卵 もやしとわかめの胡麻しょうゆ和え 味噌汁 みかん	○	ツナ, 卵, 絹ごし豆腐	飲用牛乳, 生わかめ	米, さつまいも, 上白糖	黒いりごま, サラダ油, 白すりごま, ごま油	人参, ごまっぴ	干し椎茸, キャベツ, もやし, 玉葱, なめこ, ねぎ, みかん	787 31.6
4金	金時豆入りかきまぜ * ふしめん汁 * 徳島県 ほたようかん *	○	焼き竹輪, 凍り豆腐, 金時まめ, 卵, 木綿豆腐, 油揚げ	干ひじき, 飲用牛乳, 調理用牛乳	米, 押麦, 三温糖, さといも, 中ざら糖, 上白糖, そうめん, 小麦粉, 黒砂糖	サラダ油, 黒いりごま	人参, さやいんげん	ゆず果汁, ごぼう, 大根, 生しいたけ, ねぎ	788 28.5
7月	ひよこ豆のドライカレー ひじきのサラダ 梨 いい歯の日	○	豚ひき肉, ひよこまめ	飲用牛乳, 干ひじき, サラダチーズ	米, 押麦, 小麦粉, 上白糖	サラダ油	人参, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン, なし	749 26.2
8火	麦ご飯 ふりかけ ししゃものさざれ焼き * 切り干し大根の和え物 呉汁	○	糸けずり節, 大豆, 油揚げ	ちりめん, あおのり, 飲用牛乳, ししゃも, 干ひじき	米, 押麦, 生パン粉, パン粉, さといも	白いりごま, マヨネーズ	人参, ごまっぴ	切干し大根, きゅうり, キャベツ, 大根, 干し椎茸, ねぎ	747 30.3
9水	チリコンカンがけピラフ * 洋風卵スープ フルーツ白玉	○	豚ひき肉, とらまめ, 鶏肉, 卵, 絹ごし豆腐	飲用牛乳	米, 押麦, 三温糖, 米粉, じゃがいも, 白玉粉	バター, サラダ油	人参, トマト缶, ピーマン	玉葱, マッシュルーム, にんにく, セロリー, キャベツ, みかん缶, 洋なし缶, もも缶	748 26.5
10木	セサミトースト ポトフ カリカリ油揚げのサラダ	○	豚肉, ベーコン, ウィンナー, 油揚げ	飲用牛乳	減塩食パン, 上白糖, じゃがいも	マーガリン, 白いりごま, 練りごま, サラダ油, ごま油	人参, ブロッコリー, パセリ, ほうれんそう	セロリー, 玉葱, キャベツ	756 30.0
11金	ピリ辛あんかけラーメン ジャンボ揚げ餃子 ヨーグルトポンチ	○	豚肉, 豚ひき肉	飲用牛乳, ヨーグルト	中華めん, でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉, 上白糖	サラダ油, ごま油, 揚げ油	人参, ごまっぴ , なら	にんにく, しょうが, もやし, ぶなしめじ, きくらげ, ねぎ, キャベツ, 干し椎茸, もも缶, みかん缶, パイン缶, バナナ	754 30.9
15火	ごまご飯 いなだの照り焼き ひじきの煮物 根菜汁	○	いなだ, 大豆, さつま揚げ, 油揚げ	飲用牛乳, 干ひじき	米, 押麦, 上白糖, でんぷん, つきこんにゃく, 三温糖	白いりごま, サラダ油	人参, ごまっぴ	しょうが, ごぼう, 大根, れんこん	757 34.3
16水	鶏そぼろトースト * さつまいもシチュー りんご 	○	鶏ひき肉, 豚肉, ベーコン	ピザチーズ, 飲用牛乳, 調理用牛乳, 粉チーズ, クリーム	無塩パン, 上白糖, さつまいも , 米粉	サラダ油, 白すりごま	人参, パセリ	しょうが, キャベツ, セロリー, 玉葱, マッシュルーム, りんご	803 31.1
17木	菜飯 おでん オレンジゼリー 	○	糸けずり節, 鶏肉, がんもどき, 揚げボール, さつま揚げ, 焼き竹輪, はんぺん	飲用牛乳, 結びこんぶ, 粉寒天	米, こんにゃく, じゃがいも, ちくわぶ, 上白糖	白いりごま, サラダ油	だいこん葉 , 人参, いんげん	大根 , オレンジジュース, みかん缶	748 31.1
18金	マクブース * カタール ファトゥーシュ風サラダ * レンティルスープ * マハラペーヤ風ミルクプリン *	○	えび, レンズまめ	飲用牛乳, サラダチーズ, 粉寒天, 調理用牛乳, クリーム	米, 押麦, ピタパン, 上白糖, じゃがいも	サラダ油, アーモンドスライス	人参, トマト缶, ピーマン	セロリー, にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり, しょうが, ねぎ, レモン汁	767 26.1
21月	マーボー豆腐丼 わかめサラダ 柿	○	豚ひき肉, 押し豆腐, ツナ	飲用牛乳, 生わかめ	米, 押麦, 上白糖, でんぷん	サラダ油, ごま油, 白いりごま	人参	にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, きゅうり, キャベツ, コーン, かき	748 28.6
22火	黒糖パン 手作りピーチジャム ツヴィーベルクーヘン * ザワークラウト風サラダ アイントプフ ドイツ	○	ベーコン, 卵, 鶏肉, 大豆, ウィンナー	飲用牛乳, 調理用牛乳, サワークリーム, 粉チーズ	黒砂糖パン, 上白糖, コーンスターチ, パイシート, じゃがいも	無塩バター, サラダ油	人参, ごまっぴ	もも缶, レモン汁, 玉葱, きゅうり, キャベツ, セロリー	816 32.5
24木	ご飯 鯖の味噌幽庵焼き * ほうれん草とえのきのごま和え さつまいものけんちん汁	○	さば, 木綿豆腐, 油揚げ	飲用牛乳	米, 三温糖, 上白糖, こんにゃく, さつまいも	黒すりごま, ごま油	ほうれんそう, 人参	もやし, えのきたけ, 大根, ごぼう	747 34.1
25金	バターライス ピカディージョ・デ・パパ * チップスサラダ * パイナップル コスタリカ	○	豚ひき肉, ひよこまめ, ツナ	飲用牛乳	米, 押麦, きび, じゃがいも, 米粉, ワンタンの皮, 上白糖	バター, サラダ油, 揚げ油	人参, トマト缶, ピーマン	玉葱, マッシュルーム, 黄ピーマン, コーン, キャベツ, きゅうり, パインアップル	826 28.3
28月	豚肉の柳川丼 荳わかめの和え物 アップルポンチ *	○	豚肉, 卵	飲用牛乳, くきわかめ	米, 押麦, 三温糖, でんぷん, 上白糖	サラダ油, 白すりごま	人参, ごまっぴ	ごぼう, 玉葱, グリンピース, キャベツ, もも缶, みかん缶, ぶどう缶, りんごジュース	786 29.6
29火	ハヤシライス アーモンドサラダ 夢オレンジ	○	豚肉, ツナ	クリーム, 飲用牛乳	米, 押麦, 小麦粉, 上白糖	バター, サラダ油, ごま油, アーモンド粉	人参, トマト缶, トマトジュース	にんにく, 玉葱, セロリー, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン, 夢オレンジ	830 26.7
30水	グラタンパン ミネストローネ グレープゼリー	○	鶏肉, ベーコン, 大豆	調理用牛乳, ピザチーズ, 飲用牛乳, 粉寒天	無塩パン, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	サラダ油, バター	人参, パセリ, トマト缶	玉葱, マッシュルーム, にんにく, セロリー, ぶどうジュース	783 29.3

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
★**太字**の食材は、東京都産を使用する予定です。
★*が付いているメニューは、初登場です。