



11月予定献立表



平成30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	アレルギー食材
1	木	○	チキンライス 鶏肉のバター焼き 星の王子様スープ りんごゼリー	A	鶏肉 鶏肉 粉巻天	米・麦・油・★バター はちみつ マカロニ 砂糖	トマトジュース・赤ピーマン・玉葱・ピーマン にんにく 小松菜(都内産)・人参・キャベツ りんごジュース	754 kcal 27.0 g 20.5 g 3.2 g	乳
2	金	○	ご飯(ファーム米) 元氣みそ 魚の胡麻味噌焼き 菊花和え 根菜汁	B	ズルルーサ のり 豚肉・油揚げ	新米 油・砂糖 ごま・砂糖 じゃがいも・こんにゃく	椎茸・ピーマン・葱・生姜 小松菜(都内産)・しめじ・もやし・菊花 人参・大根・蓮根・ごぼう・葱	743 kcal 32.7 g 13.6 g 2.8 g	
5	月	○	きのこアラビアータ じゃこサラダ 野菜スープ カステラ	A	ベーコン・★チーズ じゃこ ウィンナー ★鶏卵	パンネ・油 油 じゃがいも 小麦粉・砂糖・はちみつ・油	にんにく・玉葱・人参・しめじ・えのき・まいたけ・ホールトマト・パセリ キャベツ・きゅうり 玉葱・人参・キャベツ・セロリ・パセリ	746 kcal 27.4 g 22.9 g 2.7 g	乳・鶏卵
6	火	○	ご飯 タイピーン 切り干し大根ナムル いきなり団子	A	豚肉・いか・★えび・かまぼこ 小豆	米・麦 油・緑豆はるさめ・ごま油 砂糖・ごま油・ごま	人参・玉葱・白菜・葱・葱・きくらげ 切り干し大根・もやし・葱・小松菜(都内産)	851 kcal 28.1 g 13.5 g 2.7 g	えび
7	水	○	牛蒡ピラフ 鮭と豆腐のキッシュ 白菜スープ	A	鶏肉・★鶏卵・大豆 豆腐・鮭・★チーズ・★鶏卵 ベーコン	米・麦・★バター・油 油 油	生姜・ごぼう・赤ピーマン・コーン にんにく・玉葱・人参 かぶ・白菜・小松菜(都内産)	769 kcal 35.9 g 27.1 g 2.9 g	乳・鶏卵
8	木	○	切り干し大根ご飯 揚げつくね かみかみサラダ あんかけ汁	A	油揚げ 大豆・鶏肉 豆腐・なると	米・麦・油・砂糖 油・澱粉・パン粉・ごま・新ひき粉 砂糖・ごま油・油 うどん・澱粉	切り干し大根・人参 生姜 牛蒡・キャベツ・コーン 人参・葱・葱	874 kcal 34.8 g 27.3 g 2.8 g	
9	金	○	ジャムサンド ラザニア キャベツスープ 果物(梨)	A	調理用牛乳・生クリーム・豚肉・大豆・★チーズ	黒糖パン・いちごジャム ラザニア・小麦粉・★バター・砂糖 油	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト キャベツ・かぶ・小松菜(都内産) 果物(梨)	760 kcal 28.8 g 31.5 g 2.6 g	乳
12	月	○	高菜チャーハン 小松菜の水餃子 膏のりおろし小魚ハカリ	A	豚肉・★鶏卵 鶏肉・大豆 かえり煮干し・大豆	米・麦・油・ごま 餃子の皮・ごま油 油・じゃがいも	生姜・人参・葱・高菜漬 ねぎ・生姜・たけのこ・人参・にんにく・椎茸・キャベツ・小松菜(都内産)	863 kcal 37.2 g 23.6 g 3.5 g	鶏卵
13	火	○	トマトトースト 秋野菜シチュー ツナサラダ	A	鶏肉・★調理用牛乳・★生クリーム 大豆・ツナ	ナン・オリーブ油 さつまいも・小麦粉 油	にんにく・ホールトマト 人参・玉葱・かぶ・マッシュルーム・クリームコーン・パセリ キャベツ・人参・もやし・小松菜(都内産)・レモン	746 kcal 27.9 g 31.1 g 2.7 g	乳
14	水	○	ご飯 魚の麦味噌焼き 野菜の甘醤油和え のっぺい汁	A	ホキ 鶏肉	米・麦 砂糖・麦・ごま 砂糖 澱粉・里芋	生姜 もやし・キャベツ・人参・いんげん 大根・人参・牛蒡・小松菜(都内産)	742 kcal 32.1 g 13.7 g 2.6 g	
19	月	○	高野豆腐そぼろご飯 大根サラダ もずく味噌汁	A	大豆・鶏肉・凍り豆腐 ツナ・ワカメ 豆腐・もずく	米・麦・砂糖 ごま油・砂糖・ごま じゃがいも	生姜・人参・椎茸 大根・きゅうり・キャベツ 人参・玉葱	761 kcal 32.6 g 20.8 g 2.3 g	
20	火	○	ノギ屋のとりめし タンダの山菜鍋汁 トッコ(芋団子)	A	鶏肉 鶏肉・かまぼこ	澱粉・じゃがいも・砂糖 さつまいも・澱粉・はちみつ	生姜・りんご・人参・玉葱・葱・椎茸・葱 人参・山菜・しめじ・えのき・ほうれんそう	783 kcal 30.2 g 13.6 g 2.6 g	
21	水	○	白ごま坦々うどん たこ焼きポテト 果物(早香)	B	鶏肉 たこ・はんぺん・大豆・★鶏卵 卵・糸削り・あおのり	うどん・ごま・ごま油 油・澱粉・じゃがいも	にんにく・生姜・玉葱・人参・白菜 果物(早香)	758 kcal 36.0 g 21.0 g 3.8 g	鶏卵
22	木	○	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜炒め 白菜味噌汁	A	ぶり ベーコン 油揚げ	米・麦 砂糖・澱粉 油 澱粉・こんにゃく	生姜 キャベツ・人参・青梗菜 白菜・しめじ・小松菜(都内産)	749 kcal 31.1 g 25.0 g 2.2 g	
26	月	○	ご飯 とらねこふりかけ わかさぎの南蛮漬け 莖若芽のきんぴら さつまい	A	しらす干し・★鶏卵・かつお節 ★わかさぎ くきわかめ・さつまいも 豚肉・豆腐	油・砂糖 油・澱粉・砂糖 こんにゃく・油・砂糖 さつまいも	葱 ごぼう 人参・大根・葱	813 kcal 33.2 g 21.7 g 4.0 g	鶏卵・魚卵
27	火	○	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツポンチ	A	★えび・★鶏卵 豚肉・油揚げ	米・麦・油 ピーマン	人参・葱・椎茸 椎茸・人参・生姜・葱・小松菜(都内産) みかん缶・フルーツミックス(りんご・桃・洋梨)	738 kcal 25.8 g 18.5 g 2.8 g	えび・鶏卵
28	水	○	ご飯 魚の香味焼き 大蔵大根の肉味噌がけ 豆腐汁	A	さば 豚肉・大豆 豆腐	米・麦 砂糖・澱粉 澱粉・こんにゃく	葱 大蔵大根 人参・牛蒡・小松菜(都内産)	746 kcal 33.1 g 22.1 g 2.9 g	
29	木	○	ハニーレモントースト ハンガリアンシチュー 果物(早香)	A	ベーコン・豚肉・いんげん豆・★チーズ	米 じゃがいも・★バター・小麦粉・油	レモン汁 にんにく・かぶ・玉葱・人参・ホールトマト・黄ピーマン 果物(早香)	745 kcal 26.8 g 31.1 g 3.1 g	乳
30	金	○	焼きおにぎり おでん ひじきサラダ	A	かつお節・じゃこ 昆布・★うずら卵・なると・竹輪・凍り豆腐 ひじき・★鶏卵	米 こんにゃく・じゃがいも・ちくわぶ 砂糖・油・緑豆はるさめ・ごま	牛蒡・人参・大根 人参・ブロッコリー・キャベツ	742 kcal 25.9 g 17.3 g 3.0 g	鶏卵

※「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。
 ※★字の食材(小松菜・大蔵大根)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	820 kcal	97.3 %
	たんぱく質	30.0 g	103 %
	脂質	27.0 g	87.6 %
	食塩相当量	3.0 g	100.6 %