



11月予定献立表



平成29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	水	○	秋の香りごはん	A	油揚げ	米・もち米・粟	人参・しめじ	814 kca	鶏卵 (卵の袋煮)	
			たまごの袋煮		油揚げ・★鶏卵	砂糖		32.4 g		
			小松菜お浸し				小松菜(都内産)・人参・もやし	27.1 g		
			里芋の味噌汁		わかめ・豆腐	里芋	ねぎ	3.5 g		
2	木	○	ブラックカレーライス	A	鶏肉・ひじき	米・麦・油・バター・小麦粉	パセリ・にんにく・生姜・玉葱	882 kca	チョコ (オレンジゼリー)	
			コールスローサラダ			砂糖・油	キャベツ・人参・ｺｰﾝ・きゅうり・レモン・パセリ	23.0 g		
			♪オレンジゼリー		寒天	砂糖・コーティングチョコ	オレンジジュース	25.8 g		
								2.6 g		
6	月	○	カレーピラフ	A	豚肉・ウィンナー	米・麦・バター・油・小麦粉・パン粉	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・オクラ	809 kca		
			かつの串フライ添え					24.0 g		
			カリフラワーのサラダ			油・砂糖	キャベツ・かぼちゃ・人参・ｺｰﾝ・ﾍﾞﾝﾄﾞ	31.4 g		
			セレクト給食(カルピス・ﾘﾝｺﾞ)ゼリー		粉寒天・カルピス		りんごジュース	2.6 g		
7	火	○	明日葉入りビスキュイパン	A	★鶏卵	ｺｯﾊﾟﾊﾞｯﾀｰ・砂糖・小麦粉	明日葉	851 kca	鶏卵 (ﾋﾞｽｷﾞﾊﾞﾝ) ・ りんご (果物)	
			ハンガリアンシチュウ		ベーコン・豚肉・いんげん豆・チーズ	油・じゃがいも・バター・小麦粉	にんにく・かぶ・玉葱・人参・しめじ・トマト・ピーマン	29.3 g		
			果物(りんご)				★りんご	39.2 g		
								2.7 g		
8	水	○	大豆入りひじきごはん	A	大豆・鶏肉・油揚げ	米・麦・油・砂糖・ごま	人参・椎茸・グリーンピース	811 kca	ししゃも (ししゃものﾊﾞﾘﾊﾞﾘ揚げ)	
			ししゃものﾊﾞﾘﾊﾞﾘ揚げ		★ししゃも・海苔	澱粉・餃子の皮・小麦粉・油		33.4 g		
			かみかみサラダ			さきいか	砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・セロリー		22.7 g
			味噌汁		わかめ	さつまいも	玉葱・小松菜(都内産)	3.3 g		
9	木	○	キャロットピラフ	A	ツナ	新米・麦・バター・油	人参・生姜・玉葱・マッシュルーム・ピーマン	827 kca		
			マヒマヒのフィナデニソース		しいら	油・澱粉・砂糖	玉葱・レモン	34.1 g		
			オニオンスープ		ベーコン	油	玉葱・人参・しめじ・パセリ	28.3 g		
			フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト	砂糖	みかん・白桃・黄桃・りんご(加熱済)・洋なし	3.1 g		
10	金	○	味噌ラーメン	A	豚肉	蒸し中華めん・ごま油・油・ごま	にんにく・生姜・人参・たけのこ・ｺｰﾝ・もやし・にら・ねぎ	865 kca	鶏卵・牛乳 (蒸しパン)	
			しめじサラダ			砂糖・油	しめじ・キャベツ・きゅうり・人参・ブロッコリー	31.0 g		
			さつま芋と小豆の蒸しパン		★鶏卵・小豆・★調理用牛乳	小麦粉・バター・砂糖・さつまいも・砂糖		24.6 g		
								3.6 g		
13	月	○	ご飯	A		新米		803 kca	うずら卵 (おでん)	
			ひじき入りふりかけ		ひじき・ちりめん	ごま		29.5 g		
			大蔵大根のおでん		鶏肉・昆布★うずらの卵・揚げﾀｰﾝﾄﾞｰﾙ・利休揚げ・ちくわ・かんもどき	砂糖・こんにやく・里芋	人参・大蔵大根(都内産)	17.7 g		
			さつまいもレモン煮			さつまいも・砂糖	レモン	2.5 g		
14	火	○	中華おこわ(えび・ほたて)	A	鶏肉・★干しえび・★ほたて	新米・もち米・ごま油	椎茸・たけのこ・人参・グリーンピース	861 kca	えび・ほたて (中華おこわ) ・ 鶏卵 (みそポテト)	
			小松菜の水餃子		豚肉	餃子の皮・ごま油	ねぎ・生姜・たけのこ・人参・にんにく・椎茸・ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ・小松菜(都内産)	31.8 g		
			みそポテト		★鶏卵	じゃがいも・小麦粉・澱粉・油・砂糖		18.7 g		
								2.5 g		
20	月	○	ご飯	A		新米		807 kca	鶏卵・牛乳 (蓮根つくね)	
			蓮根つくね		たらすり身・豆腐・★調理用牛乳・★鶏卵	パン粉・砂糖	れんこん・玉葱・人参・マッシュルーム・えのき・しめじ	32.0 g		
			ツナサラダ		ツナ	油	キャベツ・人参・もやし・小松菜(都内産)・レモン	17.8 g		
			根菜汁			さつまいも	れんこん・ごぼう	2.6 g		
21	火	○	牛蒡ピラフ	A	鶏肉・★鶏卵	新米・麦・バター・油	人参・生姜・ごぼう・グリーンピース	834 kca	鶏卵 (牛蒡ピラフ・卵スープ)	
			フライドチキン		骨付き鶏肉	油・砂糖・澱粉・小麦粉	生姜・にんにく	32.1 g		
			卵スープ		豆腐・★鶏卵	緑豆はるさめ・澱粉	小松菜(都内産)	28.3 g		
								2.9 g		
22	水	○	キムチチャーハン	B	豚肉・★鶏卵	新米・麦・油・砂糖・ごま	人参・白菜キムチ(えびりご不使用)・ピーマン	737 kca	鶏卵 (ｷﾑﾁﾁｬｰﾊﾝ)	
			ジャンボ焼売		豚肉	ごま油・砂糖・澱粉・★焼売の皮	椎茸・ねぎ・キャベツ・生姜	28.2 g		
			もずくスープ		豆腐・もずく		ねぎ	18.8 g		
								2.9 g		
24	金	○	ご飯	A		新米		866 kca	鶏卵 (ふりかけ)	
			とらねこふりかけ		しらす干し・★鶏卵・かつお節	油・砂糖		32.3 g		
			きびなごの南蛮漬け		きびなご	油・澱粉・砂糖	ねぎ	21.6 g		
			茎若芽のきんぴら		くきわかめ・さつま揚げ	油・糸こんにやく・ごま・砂糖	ごぼう・人参	3.6 g		
27	月	○	さつま汁	A	豚肉・豆腐	さつまいも	人参・大根・ねぎ		えび (ﾀｲﾋﾞｰｴﾝ) ・ カシューナッツ (いりｺﾅｯﾂ)	
			ご飯			新米・麦		805 kca		
			手作りなめたけ			砂糖	えのきたけ・たけのこ	29.2 g		
			タイビーエン		豚肉・いか・★えび・かまぼこ	油・緑豆はるさめ・ごま油	人参・玉葱・白菜・たけのこ・ねぎ・きくらげ	19.0 g		
28	火	○	いりｺﾅｯﾂ	A	かえり煮干し	油・じゃがいも★ｶｼﾞｰﾈｯｽﾞ・砂糖		3.0 g		
			ご飯			新米・麦		790 kca		
			ぶりの幽庵焼き		ぶり	砂糖・澱粉	ゆず	33.1 g		
			大根の肉みそ田楽		豚肉	砂糖・澱粉	大根・人参	24.5 g		
29	水	○	豆腐汁	A	豆腐	澱粉	人参・エリンギ・小松菜(都内産)	2.8 g	鶏卵 (二色そぼろ丼)	
			二色そぼろ丼		鶏肉・凍り豆腐・★鶏卵	新米・麦・油・砂糖・ごま	生姜・人参・椎茸	812 kca		
			えのき和え		きざみのり	砂糖	ほうれんそう・ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ・もやし・えのき	35.6 g		
			味噌汁		わかめ・油揚げ		玉葱・小松菜(都内産)	23.3 g		
30	木	○	グラタンパン	A	鶏肉・★調理用牛乳・チーズ	丸パン・油・小麦粉・バター	玉葱・マッシュルーム・しめじ・人参・パセリ	834 kca	牛乳 (グラタンパン)	
			豆入りミネストローネ		ベーコン・大豆・チーズ	油・じゃがいも	にんにく・セロリー・玉葱・人参・キャベツ・トマト・パセリ	33.5 g		
								33.3 g		
			青のりポテト		あおのり	油・じゃがいも		2.8 g		

※ 都合により給食の献立・物質が変更になる場合があります。
 ※「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。
 ※ 太字の食材(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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	820kca	100.5%		
	30.0g	102.7%		
	27.0g	99.2%		
	3.0g	100%		