



11月予定献立表



令和元年度 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	金	○	あぶたま丼 白菜の柚子風味和え 麩のすまし汁	A	油揚げ・鶏卵・刻みのり 豆腐・生わかめ	米・麦・砂糖 麩	玉葱・人参・椎茸・葱 小松菜・白菜・柚子 玉葱	843 kcal 33.2 g 27.9 g 3.2 g	
5	火	○	しめじご飯 チキンカツ じゃがいもの胡麻和え 大根の味噌汁	A	油揚げ 鶏肉・鶏卵 生わかめ	米 揚げ油・小麦粉・パン粉 じゃが芋★ごま	しめじ・人参 小松菜・人参 大根・玉葱	873 kcal 32.2 g 28.5 g 3.2 g	ごま
6	水	○	肉うどん 胡麻ドレ和え がんづき	A	豚肉・油揚げ・かまぼこ ツナ 調理牛乳	冷凍うどん ★ごま 小麦粉・黒砂糖・油★くるみ★ごま	椎茸・人参・玉葱・葱・ほうれん草 小松菜・もやし	785 kcal 32.6 g 23.0 g 4.1 g	ごま・くるみ
7	木	○	ハヤシライス ひじきサラダ 果物(みかん)	A	豚肉・生クリーム ひじき・鶏卵	米・油・バター・小麦粉 油・緑豆はるさめ	にんにく・生姜・セロリー・玉葱・人参・ マッシュルーム・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ 果物(みかん)	798 kcal 25.2 g 23.1 g 2.9 g	
8	金	○	ご飯 いかのチリソース かみかみサラダ 根菜汁	A	いか 豚肉・油揚げ	米・麦 揚げ油★ごま油・澱粉 揚げ油★ごま油 じゃが芋・こんにゃく	にんにく・生姜・葱 ごぼう・キャベツ・コーン 人参・大根・蓮根・葱	788 kcal 28.5 g 20.4 g 2.8 g	ごま
11	月	○	たまごサンド(給食委員考案献立) ジャーマンポテト 豆入りミネストローネ	A	鶏卵 ベーコン 鶏肉・大豆・いんげんまめ	コッペパン・マーガリン じゃが芋・油 油・マカロニ	玉葱・セロリー・胡瓜 玉葱・さやいんげん・にんにく にんにく・セロリー・玉葱・人参・キャベツ・ ホールトマト・パセリ	758 kcal 26.6 g 35.4 g 3.8 g	
12	火	○	ご飯 鮭のきのこあん もやし炒め(給食委員考案献立) 味噌けんちん汁	B	鮭 豚肉 鶏肉・豆腐	米 油 油・こんにゃく・里芋	しめじ・えのきたけ 玉葱・もやし・豆苗 ごぼう・人参・大根・白菜・葱	761 kcal 35.8 g 19.0 g 2.8 g	
13	水	○	ブラックカレーライス フラワーサラダ フルーツのヨーグルトかけ	A	鶏肉・ひじき ヨーグルト	米・油・バター・小麦粉 油 砂糖	にんにく・生姜・玉葱・パセリ キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・ コーン・小松菜 みかん缶★りんご缶・桃缶・洋梨缶	856 kcal 23.8 g 23.7 g 2.4 g	りんご
15	金	○	味噌ラーメン しめじサラダ 杏仁豆腐	A	大豆・豚肉 粉寒天・調理牛乳	中華麺・油★ごま油 油 砂糖	にんにく・生姜・人参・筍・コーン・もやし・ にら・葱 しめじ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり ★りんご缶・桃缶・洋梨缶	770 kcal 28.3 g 22.2 g 3.4 g	ごま・りんご
18	月	○	ご飯 蓮根入りハンバーグ 蒟蒻草のお浸し(給食委員考案献立) 里芋の味噌汁	A	大豆・鶏肉・押し豆腐・た ら・鶏卵・調理牛乳 塩昆布 油揚げ	米・麦 パン粉 里芋	蓮根・玉葱・人参・マッシュルーム 蒟蒻草・もやし 葱	783 kcal 36.4 g 18.2 g 2.5 g	
19	火	○	ハニーレモントースト 秋野菜シチュー ツナサラダ 果物(りんご)	A	鶏肉・調理牛乳・生クリーム 大豆・ツナ	食パン・マーガリン・はちみつ 油・さつまい 油	人参・玉葱・蕪・マッシュルーム・ク リームコーン・パセリ キャベツ・もやし・小松菜・レモン ★果物(りんご)	759 kcal 27.3 g 28.5 g 3.2 g	りんご
20	水	○	ご飯 わかさぎの南蛮漬け 茎わかめのきんぴら 豚汁	A	★わかさぎ 茎わかめ・さつまい 豚肉・豆腐	米 揚げ油・澱粉 油・糸こんにゃく★ごま 油・こんにゃく・じゃが芋	葱 牛蒡・人参 牛蒡・人参・大根・葱	750 kcal 25.6 g 19.5 g 3.1 g	魚卵・ごま
21	木	○	中華菜飯 小松菜の水餃子 青のりポテト	A	大豆・豚肉 鶏肉 あおのり	米・麦★ごま油 餃子の皮★ごま油 揚げ油・じゃが芋	人参・筍・椎茸 葱・生姜・筍・人参・にんにく・椎茸・ キャベツ・小松菜	816 kcal 30.3 g 21.2 g 2.3 g	ごま
22	金	○	ご飯 魚の照り焼き 野菜炒め(給食委員考案献立) 貝だくさん汁	A	★ひらまさ ベーコン 油揚げ	米・麦 砂糖・澱粉 ★ごま油 さつまい	生姜 玉葱・ピーマン・コーン・葱 白菜・しめじ・小松菜	741 kcal 32.8 g 19.0 g 2.3 g	ひらまさ・ごま
25	月	○	スパゲティボンゴレ 揚げじゃがのハニーサラダ レチエ・フリータ(給食委員考案献立)	A	いか・あさり 鶏卵・調理牛乳	スパゲティ・油・バター 揚げ油・じゃが芋・はちみつ・油 砂糖・小麦粉・春巻きの皮	にんにく・セロリー・玉葱・人参・ホール トマト・パセリ 人参・キャベツ・胡瓜	881 kcal 33.3 g 25.1 g 2.9 g	
26	火	○	ナシゴレン フレンチサラダ たまごスープ(給食委員考案献立) パンナコッタ	A	大豆★えび 豆腐・鶏卵 粉寒天・調理牛乳・生クリーム	米・油 油 澱粉 砂糖	人参・葱・椎茸 キャベツ・胡瓜・もやし 玉葱・小松菜	798 kcal 28.3 g 27.5 g 3.4 g	えび
27	水	○	ご飯 太平燕(タイピーエン) 野菜の辛し和え いももち	A	豚肉・いか★えび・かまほ こ・うずらの卵	米・麦 油・はるさめ★ごま油 澱粉・じゃが芋・砂糖	人参・玉葱・白菜・筍・葱・木耳 キャベツ・蓮根・小松菜	740 kcal 26.4 g 13.4 g 3.3 g	えび・ごま
28	木	○	フィッシュバーガー コーンチャウダー サイダーボンチ(給食委員考案献立)	A	ホキ・鶏卵 鶏肉・調理牛乳・豆乳	丸パン・揚げ油・小麦粉・パン粉 油・じゃが芋・米粉 サイダー	人参・葱・椎茸 キャベツ・胡瓜・もやし みかん缶★りんご缶・桃缶・洋梨缶	782 kcal 33.4 g 19.3 g 3.2 g	りんご
29	金	○	ご飯 ひじきふりかけ おでん 系寒天サラダ 果物(みかん)	A	じゃこ・ひじき 昆布・うずら卵・なると・竹輪 系寒天	米 こんにゃく・じゃがいも・ちくわぶ ★ごま油★ごま	ゆかり 牛蒡・人参・大根 もやし・人参・胡瓜・コーン・玉葱 果物(みかん)	748 kcal 23.5 g 14.7 g 2.8 g	ごま

※「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。
 ※ **赤字**の食材は、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	98.5 %
	たんぱく質	30.0 g	99 %
	脂質	27.0 g	90.4 %
	食塩相当量	3.0 g	100.3 %