



# 11月予定献立表



令和2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		
2	月	○	ノギ屋の弁当風鶏飯	A	鶏肉	米・砂糖・澱粉・油	生姜・りんご・玉葱・筍	753 kcal			
			タンダの山菜鍋汁		豚肉			玉葱・山菜・白菜・筍・牛蒡・えのき・しめじ・まいたけ・葱		28.2 g	
			トッコ(芋団子)					さつまいも・澱粉・蜂蜜		15.4 g	
4	水	○	ご飯	A	米	米		801 kcal			
			里芋コロッケ(ロッソ)		豚肉・ピザチーズ			里芋・じゃが芋・バター・油・揚げ油・小麦粉		25.3 g	
			加加揚げのお浸し		油揚げ			砂糖		キャベツ・小松菜	20.0 g
			豆腐の味噌汁		豆腐・生わかめ					葱	1.9 g
5	木	○	スパゲティ 鮭とキノコのクリームソース	A	鮭・調理牛乳・豆乳・生クリーム	スパゲティ・油・バター・小麦粉	玉葱・しめじ・エリンギ・コーン・小松菜	849 kcal			
			コールスローサラダ					油・砂糖		キャベツ・人参・コーン・玉葱	32.0 g
			プリン		鶏卵・調理牛乳			砂糖			28.8 g
6	金	○	こぼとん丼	A	鶏肉	米・油・砂糖・澱粉	牛蒡・玉葱・葱・さやいんげん	747 kcal			
			お好み風卵焼き		鶏卵・豚肉・あおのり・糸けずり			油		キャベツ・葱	30.2 g
			大平汁		竹輪			ごま油・里芋		人参・大根・小松菜	18.9 g
9	月	○	ハヤシライス	A	豚肉・生クリーム	米・油・小麦粉・バター・砂糖	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	753 kcal			
			ひじきサラダ		ひじき・鶏卵			油・砂糖・春雨		ブロッコリー・キャベツ	24.8 g
											23.1 g
10	火	○	たまごサンド	A	鶏卵	コッペパン	玉葱・セロリー	772 kcal			
			ジャーマンポテト		ベーコン			じゃが芋・油		玉葱・さやいんげん	30.2 g
			豆入りミネストローネ		鶏肉・大豆・いんげんまめ			油・さつまいも		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	32.0 g
11	水	○	中華菜飯	A	大豆・豚肉	米・油・ごま油	人参・筍・干し椎茸・青梗菜	747 kcal			
			小松菜の水餃子		鶏肉・押し豆腐			ごま油・餃子の皮		人参・葱・にんにく・生姜・キャベツ・小松菜	27.3 g
			果物(柿)							果物(柿)	15.8 g
12	木	○	ご飯	A	米	米		749 kcal			
			蓮根入りハンバーグ		大豆・鶏肉・押し豆腐・鶏卵・調理牛乳			パン粉・砂糖		蓮根・玉葱・人参・マッシュルーム	32.6 g
			菠薐草のお浸し		塩昆布			じゃが芋		菠薐草・もやし	16.4 g
			味噌汁		生わかめ					玉葱	2.6 g
13	金	○	シャージャータン	A	大豆・豚肉	中華麺・油・ごま油・ラー油・澱粉	生姜・にんにく・玉葱・人参・干し椎茸・葱	831 kcal	ごま		
			パリパリひじき		ひじき・ピザチーズ			揚げ油・砂糖★いりごま・春巻きの皮・小麦粉		人参	28.5 g
16	月	○	牛蒡ピラフ	A	大豆・鶏肉	米・バター・油	生姜・牛蒡・人参・グリーンピース	747 kcal			
			マセドアンサラダ		ベーコン・ピザチーズ			じゃが芋・油・砂糖		胡瓜・人参・コーン・レモン	21.3 g
			オニオングラタンスープ					食パン・油・オリーブ油		玉葱・しめじ・パセリ	21.2 g
17	火	○	マーボー豆腐丼	A	大豆・豚肉・木綿豆腐	米・油・砂糖・ごま油・澱粉	にんにく・生姜・筍・干し椎茸・葱・にら	849 kcal	ごま		
			春雨サラダ		ハム・鶏卵			油★いりごま・春雨・砂糖		胡瓜・キャベツ	32.1 g
			杏仁豆腐		粉寒天・調理牛乳			砂糖		みかん缶	26.2 g
18	水		北区教育研究会のため午前授業により給食ありません								
19	木	○	わかめご飯	A	わかめ	米		763 kcal	魚卵		
			ししゃものカレー揚げ		★ししゃも			揚げ油・小麦粉		24.5 g	
			かみかみサラダ					揚げ油・ごま油		牛蒡・キャベツ・コーン	17.8 g
20	金	○	ご飯	A	米	米		778 kcal			
			五目肉じゃが		大豆・豚肉・油揚げ			じゃが芋・糸こんにゃく		玉葱・筍・人参・さやいんげん	32.4 g
			磯香和え		きざみのり・じゃこ					キャベツ・小松菜・もやし	16.7 g
24	火	○	ご飯	A	米	米		747 kcal			
			とらねこふりかけ		じゃこ・鶏卵・花かつお			油・砂糖			27.1 g
			おでん		結び昆布・うずら卵・なると・竹輪・さつま揚げ			ごんにゃく・じゃがいも・ちくわぶ		大根	16.7 g
25	水	○	ハニーレモントースト	A	食パン・マーガリン・蜂蜜	食パン・マーガリン・蜂蜜	レモン	753 kcal			
			ハンガリアンシチュー		ベーコン・豚肉・いんげんまめ			油・じゃが芋・バター・小麦粉		にんにく・生姜・玉葱・人参・ホールトマト	25.1 g
			じゃこサラダ		生わかめ・じゃこ			オリーブ油		キャベツ・胡瓜・人参・にんにく・レモン	31.3 g
26	木	○	ブラックカレーライス	A	鶏肉・ひじき	米・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・パセリ	760 kcal			
			フラワーサラダ					油・砂糖		キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・コーン・小松菜	23.4 g
27	金	○	にんじんライス	A	ツナ	米・油	人参・玉葱・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン	779 kcal			
			マヒマヒのフィナデソース		しいら			揚げ油・澱粉		玉葱・レモン	32.6 g
			豆乳スープ		豆乳			じゃが芋		人参・しめじ・小松菜	22.7 g
30	月	○	ほうとううどん	A	鶏肉・生揚げ	うどん	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・大根・南瓜・葱・菠薐草	763 kcal			
			アーモンド和え					アーモンド・砂糖		小松菜・もやし・人参	25.0 g
			きんとんケーキ		生クリーム			さつまいも・砂糖・バター・栗			18.9 g

※「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。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830 kcal	93.3 %
	たんぱく質	30.0 g	97 %
	脂質	25.0 g	96.8 %
	食塩相当量	2.5 g	112 %