11月献立表

中野区立第七中学校　全20回

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	食品名 血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食育メモ
1	水	ご飯		豚肉の中華焼き ビーフンソテー 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 ごま油 油 ビーフン	ねぎ 生姜 人参 筍 キャベツ ピーマン えのきたけ きくらげ	748	18.0	24.4	ビーフン
2	木	☆ご飯		小魚のガーリック揚げ 野菜の味噌ドレッシングかけ けんちん汁	牛乳 わかさぎ 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	735	14.3	28.0	今月のお米
残食率調査											
6	月	ご飯		ツナニラ玉 野菜ナムル 青梗菜としめじのスープ	牛乳 まぐろ(油漬) 卵 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	ねぎ 椎茸 にら もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく しめじ チンゲンサイ	746	16.7	30.5	残食率調査
7	火	スパゲッティ ボンゴレ		じゃこ入りビーンズサラダ マドレーヌ	ベーコン あさり 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 マーガリン	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 レモン	733	16.3	35.0	マドレーヌ
8	水	ご飯		豆腐のカレー煮 キャベツの甘酢かけ 柿	牛乳 豆腐 豚挽き肉	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 グリンピース キャベツ 柿	736	15.0	24.1	柿
9	木	キャロット ライス		ローストチキン カラフルサラダ 野菜のポタージュ	牛乳 鶏肉	米 大麦 バター 砂糖 油 じゃがいも	人参 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり ピーマン クリームコーン缶 パセリ	800	15.8	30.8	ブロッコリー
10	金	押し麦ご飯		いかのかりんと揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 いか 豚挽き肉 だし削り節 味噌	米 大麦 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 冷凍さやえんどう 白菜 小松菜	719	15.9	21.9	押し麦
13	月	チャンポン		大学芋 花みかん	豚肉 いか なると うずら 卵 牛乳	中華めん 油 ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ にら みかん	722	14.0	29.9	ちゃんぽん
14	火	かやくご飯		鰆の西京焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 鰆 味噌 さつま揚げ だし削り節 豆腐	米 砂糖 こんにゃく 油	椎茸 人参 グリンピース 切り干し大根 さやいんげん えのきたけ ねぎ 小松菜	730	20.0	26.8	鰆
15	水	☆ご飯		豆腐のつくねきのこあんかけ 野菜のごま和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 だし削り節 油揚げ 味噌	米 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 えのきたけ しめじ ほうれん草 もやし 大根	730	15.9	25.3	えのき
16	木	ビスキュイ パン		ポークビーンズ チキンサラダ	卵 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	バンズパン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ グリンピース キャベツ きゅうり	714	18.3	34.4	ビスキュイ
17	金	吹き寄せ ご飯		茶碗蒸し 一口がんもの含め煮 味噌汁	鶏肉 牛乳 卵 だし鰹節 蒸しかまぼこ がんもどき だし削り節 だし煮干 味噌	むき栗 米 油 銀杏 砂糖	生姜 人参 椎茸 冷凍いんげん しめじ みつば 大根 玉ねぎ 小松菜	724	17.5	28.0	茶碗蒸し
20	月	キムチ チャーハン		揚げ餃子 じゃこ入り茹で野菜 わかめ入りスープ	豚肉 牛乳 豚挽き肉 ちりめんじゃこ だし削り節 わかめ 豆腐	米 大麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 砂糖 でん粉 ごま	人参 ピーマン キムチ にんにく 生姜 にら キャベツ ねぎ もやし 玉ねぎ 小松菜	807	16.1	32.3	揚げ餃子
21	火	高野豆腐入り そぼろご飯		魚の香味焼き かぶときゅうりの浅漬け 豚汁 りんご	鶏肉 高野豆腐 牛乳 鮭 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース かぶ きゅうり かぶ(葉) ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん りんご	752	21.6	24.8	かぶ
22	水	豊作うどん		水菜とツナの和え物 五平もち	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 まぐろ(油漬) 味噌	うどん 油 こんにゃく 里芋 砂糖 米 もち米 ごま	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 水菜 きゅうり	742	14.4	23.8	五平餅
24	金	ご飯		珍珠丸子 海藻サラダ ウースータン	牛乳 豚挽き肉 卵 海藻サラダ 鶏肉 豆腐	米 パン粉 でん粉 もち米 油 砂糖 ごま油	生姜 椎茸 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 筍 ねぎ チンゲンサイ	835	15.9	26.4	ウースータン
27	月	コーン茶飯		鶏味噌おでん 磯びたし	だし昆布 牛乳 だし削り節 昆布 生揚げ うずら卵 鶏肉 味噌 のり	米 大麦 里芋 こんにゃく 砂糖 油	コーン缶 大根 人参 生姜 キャベツ 小松菜	720	15.4	25.6	おでん
家庭科コラボ											
28	火	雑穀 チキンカレー		ツナサラダ ミルク寒天	鶏肉 牛乳 ツナ 寒天	米 もち米 あわ きび あずき 油 芋 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト缶 グリンピース みかん缶 だいこん きゅうり	806	13.1	27.3	1年A組 代表生徒
29	水	ミルクパン		鶏肉のアップルソース焼き しめじと青菜のソテー ミネストローネ ラ･フランス	鶏肉 牛乳 たまご チーズ	マカロニ パン じゃがいも	りんご しめじ 玉ねぎ 小松菜 にんじん セロリ キャベツ トマト缶 ラ･フランス	753	18.3	33.8	1年B組 代表生徒
30	木	さつまいも ごはん		鯖の煮おろしかけ もやしとコーンのおかかかけ 味噌汁	さば 牛乳 出汁削り節	さつまいも ごま 里芋	しめじ にんじん もやし ねぎ きゅうり コーン缶 ごぼう 白菜	758	16.7	25.4	1年C組 代表生徒

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	747	16.4	28.3	376	113	3.3	3.7	284	0.4	0.59	36	2.7	7.4

今月の☆マークの日のお米は宮城県産の【つや姫】です。
炊き上がりのつやと輝きが素晴らしく、10年かけて大切に育ててきたという想いを【姫】という文字に込め、この名前がつけられました。