

11月 献立表

中野区立第七中学校

全20回

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	キャロットライス タンドリーチキン スティック野菜 じゃがいもとベーコンのスープ	○	牛乳, 鶏もも肉, ヨーグルト, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨	精白米, 米粒麦, バター, サラダ油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, だいこん, きゅうり, キャベツ, セロリー, こまつな	777 kcal 28.6 g 25.0 g 3.2 g
2 木	ご飯 いかのねぎ味噌焼き 大学芋 白菜の味噌汁	○	牛乳, いか, 白みそ, かつお節, さば節, 昆布, わかめ	精白米, 上白糖, ごま油, さつまいも, 揚げ油, 黒ゴマ	にんにく, ねぎ, はくさい, にんじん	799 kcal 32.2 g 15.9 g 3.1 g
6 月	ソフトフランスパン 鶏肉の赤ワイン煮込み ヴィネグレットソースのサラダ リヨネーズポテト りんごのコンフィチュール	○	牛乳, 鶏もも肉	ソフトフランスパン, サラダ油, 薄力粉, オリーブ油, じゃがいも, 上白糖	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト缶詰, ブロッコリー, キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, こまつな, りんご, レモン	840 kcal 31.8 g 32.4 g 4.3 g
7 火	ご飯 豆腐の真砂揚げ ツナひじきサラダ すまし汁	○	牛乳, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, えび, たまご, ひじき, ツナ, かつお節, さば節, 昆布, わかめ	精白米, かたくり粉, 揚げ油, 上白糖, サラダ油	ねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり, レモン汁, たけのこ, 玉葱, こまつな	837 kcal 32.8 g 30.3 g 2.6 g
8 水	ハヤシライス 粒マスタードサラダ 柿	○	牛乳, 豚肩肉, 豚骨, 生クリーム	精白米, 米粒麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 上白糖, 中ざら糖, オリーブ油	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし缶, かき	872 kcal 24.9 g 25.0 g 2.5 g
9 木	ご飯 麻婆豆腐 茎わかめと春雨のサラダ ミルクゼリーブルーベリーソースかけ	○	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐, くきわかめ, 寒天	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, りよくとうもやし, きゅうり, ブルーベリー(ジャム)	833 kcal 30.8 g 23.3 g 4.3 g
10 金	麦ご飯 さけのごま焼き ピリ辛こんにやく じゃがいもとピーマンの千切り炒め 豚汁	○	牛乳, しろさけ, 豚肩肉, 木綿豆腐, さば節, かつお節, 昆布	精白米, 米粒麦, 上白糖, 白ごま, サラダ油, こんにやく, ごま油, じゃがいも, 板こんにやく	ねぎ, にんにく, しょうが, 青ピーマン, にんじん, ごぼう, だいこん	821 kcal 39.0 g 20.5 g 2.9 g
13 月	ご飯 さんまの蒲焼き 梅かつお和え わかめと油揚げの味噌汁	○	牛乳, さんま, おかか, かつお節, さば節, 昆布, わかめ, 油揚げ	精白米, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 白ごま	りよくとうもやし, こまつな, 梅(塩漬), にんじん, えのきたけ	864 kcal 31.9 g 30.8 g 3.1 g
14 火	キムチチャーハン フレンチポテト じゃこ入りカラフルサラダ 中華スープ	○	牛乳, 豚もも肉, たまご, あおのり, ちりめんじゃこ, とりがら, 鶏もも肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, 上白糖, じゃがいも, 揚げ油, はるさめ, かたくり粉	にんじん, 青ピーマン, キムチ, キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり, ねぎ, 干し椎茸, しょうが, チンゲンツアイ	831 kcal 32.8 g 27.5 g 3.5 g
15 水	ご飯 さばのみそ煮 小松菜と蓮根の塩昆布和え すまし汁	○	牛乳, まさば, 赤みそ, 八丁味噌, 塩昆布, かつお節, さば節, 昆布, わかめ	精白米, 上白糖, 白ごま, ごま油	しょうが, ねぎ, こまつな, りよくとうもやし, れんこん, とうがらし, だいこん, にんじん, えのきたけ	817 kcal 34.7 g 24.6 g 3.8 g
16 木	きのこスープスパゲッティー いか入りフレンチサラダ スイートポテト	○	牛乳, ベーコン, 豚もも肉, とりがら, いか, 生クリーム, 脱脂粉乳, たまご	スパゲッティー, オリーブ油, サラダ油, バター, 上白糖, さつまいも	にんにく, とうがらし, 玉葱, エリンギ, ぶなしめじ, えのきたけ, 赤ピーマン, パセリ, にんじん, キャベツ, きゅうり	766 kcal 29.1 g 23.1 g 2.7 g
17 金	赤飯 鱈の西京焼き じゃがいもとさつまあげの甘煮 すまし汁 巨峰	○	牛乳, ささげ(乾), さわら, 西京味噌, さつま揚げ, かつお節, さば節, 昆布, 紅白はんぺん	精白米, もち米, 黒ゴマ, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	玉葱, にんじん, さやいんげん, たけのこ, ねぎ, こまつな, 巨峰	785 kcal 36.2 g 17.1 g 3.2 g
20 月	麦ご飯 豚肉の生姜炒め じゃこサラダ 豆腐の味噌汁	○	牛乳, 豚もも肉, カットわかめ, ちりめんじゃこ, かつお節, さば節, 昆布, 木綿豆腐, 生わかめ	精白米, 米粒麦, 上白糖, サラダ油	玉葱, にんじん, しょうが, だいこん, きゅうり, キャベツ, ねぎ	797 kcal 36.7 g 24.0 g 3.1 g
21 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のごま和え 豆腐と青菜のスープ	○	牛乳, しろさけ, 白みそ, 赤みそ, かつお節, さば節, 昆布, 木綿豆腐, 蒸しかまぼこ	精白米, バター, 上白糖, 白すりごま	玉葱, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, しょうが, こまつな, ねぎ	743 kcal 39.2 g 16.3 g 3.4 g
22 水	2色揚げパン 春雨と肉団子のスープ キャロットラペ 花みかん	○	牛乳, きな粉, 鶏ひき肉, 豆腐, たまご, ツナ	コッペパン, 揚げ油, 上白糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ, 白ごま, サラダ油	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, 干し椎茸, なら, らっきょう, レモン汁, 温州みかん	744 kcal 27.6 g 32.2 g 3.4 g
24 金	ご飯 だし入り卵焼き 五目豆 青梗菜の生姜醤油かけ わかめと油揚げの味噌汁	○	牛乳, たまご, 大豆, こんぶ, かつお節, さば節, 昆布, わかめ, 油揚げ	精白米, 上白糖, サラダ油, 板こんにやく	玉葱, こねぎ, にんじん, れんこん, りよくとうもやし, チンゲンツアイ, しょうが, だいこん, えのきたけ	770 kcal 32.5 g 21.0 g 3.6 g
27 月	豊作うどん 五平餅 じゃこ入りサラダ 梨	○	牛乳, 鶏むね肉, かつお節, さば節, 昆布, 油揚げ, 赤みそ, ちりめんじゃこ	サラダ油, 板こんにやく, さといも, 精白米, もち米, 上白糖, 白ごま, くるみ	にんじん, 玉葱, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, なし	788 kcal 30.1 g 16.9 g 3.1 g
28 火	ご飯 真珠丸子 豆もやしの中華和え サンラータン	○	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐, たまご, 鶏ささ身, とりがら	精白米, かたくり粉, ごま油, 上白糖	玉葱, ねぎ, 干し椎茸, だいたもやし, なら, にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, こまつな	781 kcal 32.1 g 21.1 g 2.7 g
29 水	セサミトースト さつまいものシチュー ブロッコリーとパプリカのサラダ	○	牛乳, 豚もも肉, 豚骨, 脱脂粉乳, 生クリーム	食パン, バター, グラニュー糖, 白すりごま, サラダ油, さつまいも, 薄力粉, ひまわり油, 上白糖	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, さやいんげん, キャベツ, ブロッコリー, 赤ピーマン, とうもろこし	873 kcal 27.3 g 37.7 g 3.2 g
30 木	さといもごはん ししゃもの磯辺揚げ 煮浸し 秋の味噌汁	○	牛乳, 鶏むね肉, ししゃも, あおのり, たまご, 油揚げ, かつお節, さば節, 昆布	精白米, サラダ油, さといも, 薄力粉, かたくり粉, 大豆油, ひまわり油, しらたき, 上白糖, さつまいも	だいこん, だいこん葉, にんじん, キャベツ, こまつな, ほんしめじ, ねぎ	842 kcal 35.7 g 26.4 g 3.8 g

※献立は学校行事や食材量の仕入れなどにより変更する場合があります。ご了承ください。

※中華麺はそばと同じ製造ラインで作られています。

エネルギー 809 kcal

たんぱく質 32.3 g

脂質 24.6 g

食塩相当量 3.3 g

行事食・特別給食 6日(フランスの料理)、10日(かみかみ給食)、17日(70周年記念お祝い給食)

11月が旬の食材 白菜、ブロッコリー、ほうれん草、さといも、さつまいも

りんご、かき、さけ、さば、ししゃも

★今月の給食目標★
感謝の気持ちで食事をしよう!

秋が深まり、寒い日が増えてきました。みなさん、体調管理はできていますか?

これからの季節は本格的に、風邪やインフルエンザが流行り始めます…。

風邪をひかないように、給食だけでなく食事の前はきちんと手を洗い、うがいをしましょう!