

# [ 11月給食献立表 ]

令和5年度

11月の給食目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう

中野区立明和中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	トピック
1水	はちみつレモントースト	○	ビーンズシチュー コールスローサラダ	牛乳、大豆、 白いんげん豆、豚肉、 生クリーム	食パン、バター、 はちみつ、キャノラ油、 小麦粉、じゃが芋、 砂糖	レモン果汁、玉葱、 にんにく、人参、 マッシュルーム缶、 トマト缶、 トマトピューレ、 パセリ、胡瓜、 キャベツ、コーン	鶏がら、白ウイ、ケ チャップ、ソース、塩、 こしょう、オリーブ オイル、酢	778 kcal 28.3 g 34.4 g	 ★4日(土) 合唱コンクール 給食はありません。 5日(月)は振替休 業日です。
2木	ご飯	○	五目卵焼き 金時豆の甘煮 そくせき漬け あんかけ汁	牛乳、鶏肉、 卵、金時豆	米、麦、キャノラ油、 砂糖、ごま油、 うどん、麩、 でんぷん	生姜、玉葱、人参、 干し椎茸、かぶ、 小松菜、もやし、 万能葱	鰹厚削り節、酒、 塩、こしょう、 酢、しょうゆ、か つお節、出し昆 布	727 kcal 25.9 g 17.3 g	
7火	押し麦ごはん	○	ししゃもの石垣揚げ じゃがいものバターじゃようゆ煮 小松菜ともやしのおひたし なめこ汁	牛乳、ししゃも、 豆腐、みそ	米、麦、小麦粉、 ごま、なたね油、 じゃが芋、バター	小松菜、えのきだけ、 もやし、生なめこ、 長葱	塩、酒、鰹厚削り 節、本みりん、 しょうゆ、から し粉、宗田厚削り 、煮干削り	717 kcal 23.3 g 23.8 g	★13日(月) 中間考査 応援給食 今週から始まる中間 考査にむけて、 給食室では、人気 メニューを組み合 わせた「応援メ ニュー」をつくま す！お楽しみに！
8水	焼肉丼	○	おろしおひたし 里芋と油揚げのみそ汁	牛乳、豚肉、 生揚げ、油揚げ、 みそ	米、麦、白ごま、 キャノラ油、里芋	玉葱、人参、しめじ、 にんにく、生姜、 小松菜、キャベツ、 小松菜、大根、長葱	しょうゆ、酒、本 みりん、宗田厚 削り、煮干削り	705 kcal 28.4 g 21.2 g	
9木	ごはん	○	ほっけの麦みそ焼き さつまいもの切り昆布煮 大根の梅おかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳、ほっけ、 みそ、昆布、 かつお節、豆腐	米、麦、砂糖、白ごま、 麦、さつまい	大根、キャベツ、 えのきだけ、梅肉、 長葱、小松菜	酒、しょうゆ、本 みりん、鰹厚削り 節、出し昆布、 かつお節、塩	702 kcal 28.4 g 14.7 g	★14日(火) 1年生 社会科コラボ給食
10金	ごまわかめごはん	○	じゃが芋のカレー煮 切干大根の卵焼き 昆布和え	牛乳、ワカメ、豚肉、 卵、塩昆布	米、麦、白ごま、 キャノラ油、じゃが芋、 こんにゃく、砂糖、 ごま油	玉葱、人参、 さやいんげん、 きんぴら大根、長葱、 切干、白菜、水菜	酒、しょうゆ、酒、 しょうゆ、塩、本 みりん、カレー粉、 こしょう	788 kcal 30.9 g 23.9 g	社会科コラボ給食 1年生の社会科で は、アフリカの国々 についての学習を します。ジョロフライ スはアフリカ西部に 位置する「タンザニ ア」を中心に食べら れています。具を 炒めて小麦粉で 作った皮で包んで、 揚げて作ります。ハ リーワはアフリカ北 西部に位置する 「モロッコ」を中心 に食べられている。ひ よこ豆を使ったスー プです。
13月	★中間考査応援給食★ 鮭のクリームスパゲティ	○	スイートポテト キャロットラペ	牛乳、鮭、牛乳、 生クリーム、 脱脂粉乳、ツナ油漬	スパゲティ、キャノラ油、 バター、小麦粉、 さつまい、砂糖、 白ごま	にんにく、玉葱、 マッシュルーム缶、 しめじ、ほうれん草、 人参、レモン果汁、 らっきょう	鶏がら、塩、ウイ、ケ こしょう、パ ン粉、しょうゆ、 しょうゆ、しょう ゆ、しょうゆ	798 kcal 28.2 g 30.1 g	★17日(金) 「まごわやさしい メニュー」 「まごわやさしい」 とは食材の頭文字 をとったものです。 豆、ごま、わかめ (海そう)、野菜、魚、 しいたけ(きのこ)、 いもがどの料理に 入っているが探して ながら食べてみて ください！
14火	★1年生社会科コラボ給食★ ジョロフライス	○	サンプーサ ハリーラ	牛乳、鶏肉、 豚肉、ひよこめ	米、麦、キャノラ油、 じゃが芋、餃子の皮、 小麦粉、なたね油、 オリーブ油	トマトジュース、 にんにく、生姜、玉葱、 小松菜、なす、 トマトペースト、 パセリ、人参、キャベツ	酒、塩、こしょう、 パプリカ粉、オ リーブオイル、 カレー粉、 オリーブオイル、 オリーブオイル、 オリーブオイル、 オリーブオイル	734 kcal 26.1 g 23.4 g	
15水	押し麦ごはん	○	さばの山しょう焼き 春雨の炒め物 いか入りからし和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳、さば、豚肉、 いか、みそ、わかめ	米、麦、緑豆春雨、 ごま油、砂糖、白ごま、 じゃが芋	にんにく、長葱、 玉葱、人参、干し椎茸、 ニラ、小松菜、 キャベツ	塩、酒、粉山椒、 しょうゆ、本み りん、からし粉、 宗田厚削り、煮 干削り	797 kcal 31.2 g 30.4 g	
16木	ごはん	○	麻婆豆腐 もやしのナムル ポテトバターソテー	牛乳、豆腐、鶏肉、 豚肉、みそ	米、麦、キャノラ油、 砂糖、でんぷん、 ごま油、白ごま、 じゃが芋、バター	にんにく、生姜、 玉葱、人参、干し椎茸、 ニラ、もやし、 小松菜、人参、コーン	鶏がら、一味唐 辛子、からし、 しょうゆ、酒、 塩、酢、こしょう	738 kcal 30.6 g 21.8 g	
17金	★まごわやさしいメニュー★ 大豆入りひじきごはん	○	鮭の香味揚げ えのき和え ピリ辛豚汁	牛乳、油揚げ、大豆、 ひじき、鮭、青のり、 豚肉、みそ、豆腐	米、麦、キャノラ油、 砂糖、白ごま、小麦粉、 でんぷん、なたね油、 里芋、こんにゃく	蓮根、ごぼう、 干し椎茸、生姜、 にんにく、小松菜、 白菜、えのきだけ、 人参、大根、万能葱	酒、本みりん、 しょうゆ、鰹厚 削り節、酒、一味 唐辛子	737 kcal 36.3 g 25.9 g	
20月	ごはん	○	いかフライ ひじき煮 カブのゆず香漬け 玉ねぎとしめじのみそ汁	牛乳、いか、大豆、 ひじき、昆布、みそ	米、麦、小麦粉、 パン粉、なたね油、 キャノラ油、こんにゃく、 砂糖	人参、かぶ、小松菜、 柚子、玉葱、しめじ	塩、こしょう、ソ ース、かつお節、 しょうゆ、酒、本 みりん、宗田厚 削り、煮干削り	706 kcal 30.2 g 18.3 g	
21火	★大蔵大根を使った献立★ 菜飯	○	鶏みそおでん ごまみそあえ	牛乳、昆布、生揚げ、 さつまい、 うずら卵、鶏肉、みそ	米、ごま油、白ごま、 里芋、こんにゃく、 キャノラ油、砂糖、 でんぷん	大根葉、大根、 人参、生姜、キャベツ、 ほうれん草	塩、酒、出し昆 布、かつお節、 しょうゆ、本み りん、酢	708 kcal 27.2 g 21.2 g	★21日(火) 大蔵大根を 使った献立 この日の給食では、 江戸東京野菜であ る「大蔵大根」を 使用します。江戸東 京野菜については、 10月給食だ よりをご覧ください。
22水	けんちんうどん	○	レバーポテトのかりと揚げ ブロッコリーとわかめのツナサラダ 花みかん	牛乳、鶏肉、 生揚げ、豚レバー、 わかめ、ツナ油漬	うどん、里芋、 こんにゃく、ごま油、 なたね油、じゃが芋、 でんぷん、小麦粉、 砂糖	大根、人参、ごぼう、 干し椎茸、長葱、 生姜、キャベツ、 ブロッコリー、 みかん	出し昆布、かつ お節、しょうゆ、 本みりん、塩、 酒、カレー粉、 酢	700 kcal 34.6 g 27.6 g	
24金	かき揚げ丼	○	里芋と鶏肉の煮物 豆腐としめじのみそ汁	牛乳、いか、えび、 鶏肉、豆腐、みそ	米、さつまい、 小麦粉、なたね油、 砂糖、里芋	春菊、玉葱、人参、 大根、さやいんげん、 しめじ、小松菜	かつお節、しよ うゆ、酒、本み りん、宗田厚削り、 煮干削り	823 kcal 28.0 g 21.1 g	
27月	しょうゆラーメン	○	肉まん風蒸しパン 海藻サラダ	牛乳、豚肉、かまぼこ、 うずら卵、海藻ミックス	中華麺、キャノラ油、 ごま油、小麦粉、 砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、 玉葱、人参、コーン、 チンゲン菜、 長葱、キャベツ、大根	鶏がら、豚骨、 塩、酒、しょう ゆ、こしょう、 カレー粉、 酢、本みりん	731 kcal 28.6 g 27.4 g	
28火	★東京産地消献立★ ごはん のりの佃煮	○	ムロアジつくね 小松菜のおかかびたし 東京産野菜のみそ汁	牛乳、のり、むろあじ、 鶏肉、かつお節、 油揚げ、みそ	米、砂糖、 じゃが芋、でんぷん	長葱、生姜、大葉、 小松菜、もやし、 えのきだけ、大根、 人参、キャベツ	しょうゆ、酒、本 みりん、宗田厚 削り、煮干削り	726 kcal 33.6 g 21.4 g	★28日(火) 東京都 地産地消献立 この日の給食では、 東京都産の食材を たくさん使います。 ムロアジは東京八 丈島で獲れたもの を使用する予定で す。お楽しみに！
29水	中華五目ごはん	○	揚げだし豆腐の野菜あんかけ みそドレサラダ 柿	牛乳、豚肉、 豆腐、みそ	米、もち米、キャノラ油、 砂糖、ごま油、 でんぷん、小麦粉、 なたね油	長葱、人参、 干し椎茸、たけのこ、 玉葱、木耳、もやし、 ピーマン、キャベツ、 コーン、小松菜、柿	鶏がら、しょう ゆ、酒、塩、本み りん、酢	768 kcal 28.4 g 25.4 g	
30木	ミートサンドパン	○	クリームシチュー グリーンサラダ	牛乳、豚肉、大豆、 チーズ、牛乳、 鶏肉、生クリーム	コッペパン、キャノラ油、 小麦粉、バター、じゃが芋	にんにく、生姜、 玉葱、セロリ、 人参、トマト缶、 マッシュルーム缶、 パセリ、キャベツ、 小松菜、胡瓜	ウイ、カレー粉、 塩、こしょう、ケ チャップ、ソース、 しょうゆ、鶏がら、 酢、本みりん	772 kcal 32.9 g 32.8 g	★27日(月) 1年生校外学習 & 振替休日 1年生給食はあり ません。

※アレルギー食品には記号を表示しています