


[11月給食献立表]


令和6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	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	はちみつレモントースト			食パン、バター、はちみつ	レモン果汁		752 kcal
	ビーンズシチュー	○	大豆、白いんげん豆、豚肉	油、バター、小麦粉、じゃが芋	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム缶、トマト缶、トマトピューレ、パセリ	水、鶏がら、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、オールスパイス	28.5 g
	キャベツとコーンのサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、コーン、玉葱	塩、こしょう、酢	31.4 g
							3.1 g
5 火	ご飯			米			700 kcal
	鮭の錦秋あんかけ	○	鮭	砂糖、でんぷん	えのきだけ、なめこ、干し椎茸、人参	塩、酒、塩麹、だし汁、しょうゆ、アルミカップ	36.1 g
	野菜のごま和え			砂糖、白ごま	小松菜、江戸菜、キャベツ、人参	しょうゆ、本みりん	18.8 g
	鶏ちゃんこ汁		鶏肉、豆腐	でんぷん、春雨、ごま油	玉葱、生姜、長葱、人参、もやし、白菜	水、鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	2.9 g
6 水	ポークカレーライス	○	豚肉	米、麦、油、バター、小麦粉、じゃが芋、砂糖	玉葱、にんにく、生姜、人参、トマト缶	水、鶏がら、カレー粉、白ワイン、赤ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、ソース、しょうゆ、ガラムマサラ、クミン、ターメリック	795 kcal
	大根とツナのサラダ		わかめ、ツナ水煮	ごま油、砂糖	大根、人参、生姜	酢、しょうゆ	25.8 g
	りんご				りんご	塩	23.6 g
							2.7 g
7 木	焼肉丼	○	豚肉、生揚げ	米、麦、油、白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、しめじ、ピーマン	しょうゆ、酒、本みりん	702 kcal
	おろしおひたし				キャベツ、小松菜、大根	だし汁、しょうゆ、本みりん	28.1 g
	じゃが芋と油揚げのみそ汁		油揚げ、みそ	じゃが芋	江戸菜、長葱	水、宗田厚削り、煮干削り	21.1 g
							2.8 g
8 金	押し麦ごはん			米、麦			725 kcal
	手作りじゃこふりかけ		チリメンジャコ、かつお節、青のり	白ごま、砂糖		しょうゆ、水、本みりん	30.6 g
	ひじき入り卵焼き	○	豚肉、ひじき、卵	油	生姜、人参、干し椎茸	水、鰹厚削り節、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	21.6 g
	さっぱり和え				小松菜、江戸菜、キャベツ、しめじ、レモン果汁	しょうゆ、塩	2.7 g
	のっぺい汁		生揚げ	油、じゃが芋、板こんにやく、でんぷん	ごぼう、人参、大根、長葱	しょうゆ、塩、酒、水、鰹厚削り節	
11 月	ごはん			米、麦			740 kcal
	ほっけの麦みそ焼き		ほっけ、みそ	砂糖、白ごま、麦		酒、しょうゆ、本みりん	34.3 g
	炒り煮	○	生揚げ、焼き竹輪	油、ごま油、こんにやく、砂糖		しょうゆ、酒、本みりん	22.2 g
	大根の梅おかか和え		かつお節	砂糖	大根、キャベツ、えのきだけ、梅肉	しょうゆ、本みりん	2.9 g
	豚肉と根菜のすまし汁		豚肉、油揚げ	油、じゃが芋	生姜、ごぼう	水、出し昆布、かつお節、塩、しょうゆ	
12 火	☆1年生社会科コラボ給食☆		鶏肉、鶏肉	 米、麦、油	トマトジュース、にんにく、生姜、玉葱、赤ピーマン、トマトペースト	水、酒、塩、こしょう、パプリカ、チリパウダー、カレー粉、オレガノ、ベイリーフ、クミン、ナツメグ	732 kcal
	ジョロフライス	○	豚肉	 油、じゃが芋、餃子の皮、小麦粉、油	玉葱、パセリ	塩、こしょう、カレー粉、シナモンパウダー、クミン、水	26.2 g
	サンプーサ		ひよこ豆	 油、オリーブ油	にんにく、人参、玉葱、キャベツ	水、鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	23.3 g
	ハリーラ						3.0 g
13 水	押し麦ごはん			米、麦			810 kcal
	さばの山しょう焼き		さば			塩、酒、粉山椒	34.1 g
	のり酢あえ	○	のり	砂糖	キャベツ、ほうれん草、もやし	しょうゆ、酢、本みりん、酒	32.6 g
	大豆の五目煮		大豆、昆布	こんにやく、砂糖	ごぼう、蓮根、人参、干し椎茸	水、かつお節、しょうゆ、酒、本みりん	2.6 g
	小松菜と豆腐のみそ汁		油揚げ、豆腐、みそ		えのきだけ、江戸菜、小松菜、長葱	水、鰹厚削り節	
14 木	鮭のクリームスパゲティ	○	鮭、牛乳、生クリーム	スパゲティ、油、バター、小麦粉	にんにく、玉葱、マッシュルーム缶、しめじ、江戸菜、ほうれん草	水、鶏がら、塩、白ワイン、こしょう	795 kcal
	キャロットラペ		ツナ油漬	油、白ごま	人参、レモン果汁、らっきょう漬	しょうゆ、穀物酢、塩	28.8 g
	スイートポテト		インゲン豆ペースト、生クリーム、脱脂粉乳	さつま芋、バター、砂糖		バニラエッセンス、アルミカップ	29.9 g
							2.1 g
15 金	かき揚げ丼	○	いか、えび	米、麦、さつま芋、小麦粉、油、砂糖	春菊、玉葱、人参	水、かつお節、しょうゆ、酒、本みりん	770 kcal
	お浸し				ほうれん草、白菜、人参	しょうゆ、本みりん	24.6 g
	玉ねぎとわかめのみそ汁		豆腐、みそ、わかめ		玉葱	水、宗田厚削り、煮干削り	21.1 g
							2.9 g

18月	ごはん			米, 麦								702 kcal
	鶏肉の山賊焼き			鶏肉	でんぶん, 油	にんにく, 生姜	しょうゆ, 酒					29.5 g
	荳わかめともやしの和え物	○		荳わかめ, 油揚げ	砂糖, ごま油	もやし, 人参	しょうゆ, 酢, 料理酒					21.6 g
	きのこ汁			豆腐	板こんにゃく, 里芋	人参, 大根, しめじ, えのきだけ	水, 宗田厚削り, 煮干削り, しょうゆ, 酒, 塩					2.6 g
	りんご					りんご	塩					
19火	手作り肉まん			豚肉	中力粉, 小麦粉, 砂糖, ラード, ごま油	生姜, 人参, 玉葱, 長葱, たけのこ, 干し椎茸	ベーキングパウダー, 塩, 水, しょうゆ, 酒, オイスターソース					711 kcal
	五目スープ	○		鶏肉, 豆腐	春雨	生姜, 白菜, 木耳, 人参, もやし, 長葱, ほうれん草	水, 鶏がら, しょうゆ, 塩, こしょう					28.5 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	砂糖	みかん缶, 黄桃缶						23.5 g
												3.0 g
20水	わかめごはん			炊きこみワカメ	米, 麦							709 kcal
	すき焼き煮	○		豚肉, 焼き豆腐	砂糖, 白滝	生椎茸, 玉葱, 白菜, ほうれん草, 春菊	水, かつお節, しょうゆ, 酒, 本みりん					26.7 g
	野菜のじゃこ和え			チリメンジャコ 	ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参	だし汁, しょうゆ, 本みりん					13.4 g
	いもようかん			寒天	さつま芋, 砂糖		水					2.3 g
21木	ごはん				米, 麦							775 kcal
	チーズタッカルビ焼き	○		鶏肉, 鶏肉, みそ, チーズ	ごま油, さつま芋, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, キャベツ, エリノギ, えのきだけ	酒, しょうゆ, コチュジャン, グラタン皿					32.5 g
	もやしのナムル				砂糖, ごま油, 白ごま	もやし, 小松菜, 人参, にんにく	しょうゆ, 塩, 酢					22.7 g
	卵入りわかめスープ			わかめ, 卵 	油, でんぶん	人参, コーン, 干し椎茸, 長葱	塩, こしょう, しょうゆ, 鶏がら, 水					2.9 g
22金	★大蔵大根を使った献立★ 菜飯			かつお節 	米, 麦, ごま油, 白ごま	大根菜	しょうゆ, 酒					714 kcal
	鶏みそおでん	○		昆布, 生揚げ, さつま揚げ, うずら卵, 鶏肉, みそ	里芋, こんにゃく, 油, 砂糖, でんぶん	大根, 人参, 生姜	水, 出し昆布, かつお節, 塩, しょうゆ, 酒, 本みりん, だし汁					28.9 g
	切り干し大根の和え物			ツナ水煮	砂糖	切干し大根, キャベツ, 小松菜	しょうゆ, しょうゆ, 酢					20.7 g
												3.0 g
25月	新米ごはん				米							711 kcal
	黒むつの西京焼き			黒むつ, みそ		生姜	酒, 本みりん, 塩					31.7 g
	豚肉入り塩きんぴら	○		豚肉	油, こんにゃく, 砂糖, 白ごま	生姜, 人参, ごぼう	酒, しょうゆ, 塩, 本みりん, 一味唐辛子					21.5 g
	からし和え					小松菜, キャベツ, もやし	しょうゆ, 本みりん, だし汁, からし粉					2.8 g
	じゃがいもとかぶのみそ汁			豆腐, みそ	じゃが芋	玉葱, かぶ根, 長葱	水, 鰹厚削り節					
26火	豚ねぎ塩混ぜごはん			豚肉	米, 油, 砂糖, 白ごま	にんにく, 生姜, 長葱, 万能葱	しょうゆ, 水, 塩, 酒, 本みりん					765 kcal
	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	○		豆腐, 鶏肉 	でんぶん, 小麦粉, 油, 砂糖	玉葱, 人参, 木耳, もやし, ピーマン	水, 鶏がら, 塩, しょうゆ, 本みりん					29.2 g
	ひじきのごま梅酢あえ			ひじき 	砂糖, ごま油, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜, カリカリ梅	酢, 塩, しょうゆ					26.2 g
	柿					柿						3.0 g
27水	ジャージャー麺			鶏肉, 鶏肝臓, みそ	中華麺, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, たけのこ, 干し椎茸, もやし	料理酒, 煮汁, テンメンジャン, しょうゆ					702 kcal
	大根とジャコのサラダ	○		荳わかめ, チリメンジャコ	ごま油, 白ごま	大根, にんにく	しょうゆ					31.9 g
	青のりポテト			大豆, 青のり	じゃが芋, でんぶん, なたね油		塩, こしょう					25.9 g
												3.2 g
28木	ごはん				米, 麦							745 kcal
	五目卵焼き	○		鶏肉, 卵	油	生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸	水, 鰹厚削り節, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう					30.4 g
	昆布和え			塩昆布	白ごま	白菜, 水菜	塩					20.9 g
	じゃが芋のカレー煮			豚肉	油, じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	玉葱, グリンピース	水, かつお節, 酒, しょうゆ, 塩, 本みりん, カレー粉					2.5 g
29金	☆まごわやさしいメニュー☆ 大豆入りひじきごはん			油揚げ, 大豆, ひじき	米, 麦, 油, 砂糖	蓮根, ごぼう, 干し椎茸	酒, 本みりん, しょうゆ					780 kcal
	ししゃもの石垣揚げ	○		からふとししゃも	小麦粉, 白ごま, 黒ごま, なたね油		塩, 酒, 水					30.9 g
	えのき和え					小松菜, 白菜, えのきだけ	だし汁, しょうゆ, 本みりん					33.6 g
	ピリ辛豚汁			豚肉, 油揚げ, みそ, 豆腐	油, 里芋, 板こんにゃく	人参, 大根, 長葱	鰹厚削り節, 水, 料理酒, 一味唐辛子					3.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	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	742	16.2	28.8	394	119	3.2	3.7	336	0.45	0.60	34	2.8	9.4



22日は江戸東京野菜の1つである大蔵大根を使用します。大蔵大根の特徴の1つに、上から下までがほぼ同一の太さであるところ、水分が少なく、煮崩れしにくいことが挙げられます。そのため、調理すると煮汁をしっかり含み、味がしみるため煮物やおでんなどの料理に適しています。給食では鶏みそおでんにします。