



11月献立表



中野区立第二中学校

日	曜日	献立			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 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	おかず・デザート						
1	金	カミカミデー ご飯	ししゃもの二色揚げ 豚肉入りきんぴら 飛鳥汁	牛乳 ししゃも あおのり 豚肉 鶏肉 みそ	米 小麦粉 油 こんにゃく 三温糖	人参 ごぼう 玉葱 キャベツ えのきたけ ねぎ	704	15.9	26.0	
4	月	振替休日								
5	火	親子丼	ブロッコリーのごまあえ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 たまごのり みそ ヨーグルト	米 片栗粉 ごま 砂糖	玉葱 人参 干し椎茸 系みつば ブロッコリー キャベツ みかん缶 西洋なし 缶もも缶	795	16.4	27.7	
6	水	ご飯	すき焼き風煮込み ゆず風味和え 果物(柿)	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵	米 こんにゃく 砂糖	玉葱 白菜 ねぎ 小松菜 人参 もやし ゆず果汁 柿	719	16.5	25.3	
7	木	味噌ラーメン	ジャンボ揚げ餃子 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	ラーメン 油 ごま ぎょうざの皮 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 とうもろこし ねぎ もやし たら キャベツ チンゲンサイ	784	15.4	35.6	
8	金	いい歯の日献立 ご飯	いわしのたれがけ カミカミサラダ 呉汁	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 こんにゃく さといも	生姜 切干し大根 もやし 人参 小松菜 白菜 玉葱 大根 ごぼう こねぎ	778	16.8	30.1	
11	月	チリビーンズライス	グリーンサラダ 果物(柿)	牛乳 豚肉 大豆 ひよこまめ 脱脂粉乳 チーズ	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 オリブ油	にんにく 玉葱 人参 トマトジュース キャベツ 小松菜 江戸菜 きゅうり 柿	743	15.0	22.8	
12	火	セルフいかフライバーガー	ABCマカロニスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 いか 鶏肉 ベーコン チーズ	パンズパン 小麦粉 パン粉 油 アルファベットマカロニ 砂糖	玉葱 セロリー 人参 トマト缶 キャベツ オレンジジュース みかん缶	745	19.3	33.1	
13	水	きんぴらご飯	じゃこ入り卵焼き 南瓜汁 果物(りんご)	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ たまご 豚肉 みそ	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	人参 ごぼう れんこん 小松菜 玉葱 かぼちゃ キャベツ ねぎ りんご	726	16.7	27.9	
14	木	郷土の味～北海道～ とうもろこしごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐団子汁	牛乳 鮭 みそ 豆腐	米 バター 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 白玉粉	とうもろこし 人参 玉葱 キャベツ もやし ビーマン 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	709	17.8	19.7	
15	金	スパゲティバスクトーレ	ビーンズサラダ 和風スイートポテト	牛乳 ベーコン いか えび ひよこまめ 大豆 たまご いんげんまめ 生クリーム	スパゲッティ オリブ油 油 バター 砂糖 さつまいも	にんにく セロリー 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり 枝豆	714	16.9	27.7	
18	月	ご飯	パター味噌肉じゃが 野菜のピリ辛和え 果物(りんご)	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 バター ごま油	生姜 玉葱 人参 さやいんげん キャベツ 大根 きゅうり りんご	720	15.0	19.1	
19	火	かしわうどん	さつまいもとちくわの天ぷら 大根とツナのごまヨササラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ まぐろ缶詰	うどん 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 ごま マヨネーズ(ノンエッグ)	生姜 白菜 人参 干し椎茸 ねぎ 大根 きゅうり	727	17.3	30.8	
20	水	ごま揚げパン	チーズ入りフレンチサラダ かぼちゃのシチュー 果物(洋梨)	牛乳 チーズ 鶏肉 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 ごま オリブ油 油 じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 生椎茸 しめじ エリンギ かぼちゃ ブロッコリー 西洋なし	820	14.1	38.5	
21	木	こぎつねご飯	ふろふき大根 むらくも汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ たまご	米 油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 大根 ねぎ 柿	724	16.2	27.7	
22	金	和食の日献立 ご飯	さばのごま醤油焼き さつぱり和え 白菜の豆乳味噌汁	牛乳 さば 油揚げ みそ 豆乳	米 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり 人参 もやし レモン果汁 白菜 えのきたけ しめじ 小松菜	730	17.0	29.6	
25	月	ご飯	肉豆腐 ほうれん草ののり和え 果物(みかん)	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵 のり	米 油 砂糖	生姜 玉葱 ごぼう しめじ もやし 人参 ほうれん草 みかん	750	15.9	26.6	
26	火	世界の料理～カナダ～ メープルフレンチトースト	サーモンチャウダー 花野菜のサラダ	牛乳 たまご 鮭 ベーコン ひよこまめ 豆乳 生クリーム チーズ	食パン 砂糖 バター メープルシロップ 油 じゃがいも 米粉	人参 玉葱 セロリー キャベツ ブロッコリー	736	17.6	36.8	
27	水	さつまいもご飯	大根おろしソースハンバーグ 白菜とじゃこのおひたし 根菜の味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 たまご ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 さつまいも 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	玉葱 生姜 大根 こねぎ 白菜 もやし 小松菜 人参 ごぼう ねぎ	738	17.9	27.0	
28	木	ご飯	ホッケの源平焼き こんにゃくのきんぴら 豚バラと白菜のだし煮	牛乳 ホッケ さつまいも 豚肉	米 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく	生姜 人参 ごぼう 白菜	706	18.9	28.3	
29	金	ご飯	チーズタッパルビ焼き 大豆もやしのナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豆腐 わかめ たまご	米 ごま油 さつまいも 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ エリンギ えのきたけ 大豆もやし もやし 人参 小松菜 江戸菜 ねぎ	792	17.1	27.2	

・食材購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

	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	743	16.7	28.5	382	114	3.0	3.7	388	0.43	0.62	36	6.7	2.9