

11月の献立表

平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木	セルフミートドッグ		カレースープ スイートポテト	豚肉、白インゲン豆、調理用牛乳、卵、生クリーム	コッペパン、ラード、油、小麦粉、三温糖、じゃが芋、さつま芋、バター	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、かぶ	855 kcal 33.2 g
2	金	ビビンバ		キムチ鍋	豚肉、卵	米、ごま油、三温糖、ごま、油、春雨、でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、ほうれん草、大根、人参、白菜、キムチ漬け、しめじ	785 kcal 34.6 g
5	月	里芋ご飯		秋刀魚の塩焼き 即席漬け 味噌汁	さんま、生揚げ、茎わかめ、味噌	米、ごま、里芋	大根、人参、キャベツ、レモン、白菜、ねぎ	751 kcal 30.2 g
6	火	黒砂糖パン		マカロニのクリーム煮 大根とツナのサラダ ミニトマト	鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、ツナ	黒砂糖パン、マカロニ、じゃが芋、小麦粉、バター、油、三温糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、大根、ピーマン、もやし、ミニトマト	837 kcal 31.3 g
7	水	胚芽米ご飯		鶏の照り焼き 塩もみ 味噌けんちん みかん	鶏肉、味噌、豆腐	胚芽米、油、三温糖、でんぷん、こんにゃく、里芋、油	しょうが、白菜、人参、ごぼう、大根、ねぎ、みかん	807 kcal 30.0 g
8	木	子狐ずし		かぼちゃほうとう おひたし	鶏肉、油揚げ、豚肉、なると、味噌、かつお節	米、もち米、三温糖、ほうとう、油、でんぷん	人参、しょうが、えのきたけ、大根、かぼちゃ、干し椎茸、小松菜、キャベツ	751 kcal 28.0 g
9	金	スパゲティミートソース		ひじきサラダ りんご	豚肉、しろさけ、ひじき	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉、油、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、トマトピューレ、キャベツ、ブロッコリー、りんご	788 kcal 31.5 g
12	月	ソフトフランスパン		肉団子のトマト煮 白インゲン豆のポタージュ	豚肉、竹輪、白インゲン豆、調理用牛乳、ベーコン、生クリーム	ソフトフランスパン、でんぷん、油、オリーブ油、小麦粉、じゃが芋、バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、グリーンピース、パセリ	821 kcal 32.8 g
13	火	麦ご飯		海苔佃煮 炒り煮 味噌汁	刻み海苔、鶏肉、ひじき、さつま揚げ、味噌、油揚げ	米、米粒麦、三温糖、油、しらたき	人参、ごぼう、たけのこ、れんこん、干し椎茸、グリーンピース、大根、ねぎ	721 kcal 28.5 g
14	水	かてうどん		ゼリーフライ 焼きししゃも	おから、卵、子持ちししゃも	冷凍茹でうどん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油	大根、小松菜、しめじ、干し椎茸、人参、ねぎ、玉ねぎ、レモン	744 kcal 30.4 g
15	木	赤米ご飯		いかの香味焼き つぼ漬け おさつのもろみかりんとう 味噌汁	いか、味噌、脱脂粉乳、加糖練乳	赤米、米、ごま、油、さつま芋、上白糖	しょうが、にんにく、ねぎ、つぼ漬け、白菜、えのきたけ	757 kcal 28.2 g
16	金	西東京市共通献立 キャベツとひき肉のカレー		もずく汁 りんご	豚肉、鶏肉、もずく、卵	米、米粒麦、小麦粉、バター、油、ラード、でんぷん	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ほんしめじ、セロリ、トマトピューレ、しめじ、小松菜、りんご	835 kcal 28.7 g
19	月	期末考査 給食はありません。						
20	火	期末考査 給食はありません。						
21	水	ツナトースト		ポトフ フルーツポンチ	ツナ、チーズ、豚肉、ベーコン、ウインナーソーセージ、寒天	食パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、パセリ、セロリ、人参、キャベツ、みかん缶、パイン缶、白桃缶	768 kcal 29.6 g
22	木	ご飯		鰯の煮つけ 野菜の磯和え 味噌のっぺい	ぶり、焼き海苔、鶏肉、味噌、豆腐	米、三温糖、油、里芋、こんにゃく	しょうが、小松菜、キャベツ、人参、干し椎茸、ごぼう、大根、ねぎ、ほうれん草	803 kcal 34.9 g
26	月	炊き込み菜飯		いかのマリネ 鶏肉と野菜の含め煮	いか、鶏肉、生揚げ、焼き竹輪	米、でんぷん、小麦粉、油、三温糖、こんにゃく	炊き込み用菜飯、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、ごぼう、大根、干し椎茸	788 kcal 30.4 g
27	火	2年生なし 給食試食会 あんかけ焼きそば		卵スープ カルピスゼリー	豚肉、いか、えび、なると、卵、カルピス、寒天	蒸し中華めん、油、ごま油、でんぷん、三温糖	たけのこ、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、白菜、もやし、干し椎茸、えのきたけ、ほうれん草、ねぎ、みかん缶	800 kcal 33.3 g
28	水	2年生なし シナモンアップルトースト		チリコンカン 大根サラダ	大豆、豚肉、ベーコン、竹輪	食パン、上白糖、マーガリン、オリーブ油、小麦粉、ごま油、三温糖、ごま	りんご、レモン、にんにく、人参、玉ねぎ、トマトホール缶、マッシュルーム、唐辛子、大根、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	754 kcal 31.1 g
29	木	2年生なし ご飯		豆腐の味噌焼き きんぴらごぼう 五目汁	押し豆腐、鶏肉、味噌	米、油、三温糖、しらたき、ごま油、ごま、こんにゃく、里芋	しょうが、ごぼう、人参、唐辛子、大根、ねぎ	791 kcal 29.1 g
30	金	親子丼		きのこ汁 りんご	鶏肉、卵、なると、豆腐	三温糖、でんぷん	玉ねぎ、人参、干し椎茸、系みつば、えのきたけ、ぶなしめじ、小松菜、ねぎ、りんご	795 kcal 31.5 g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

※ 2年生は27～29日職場体験のため給食はありません。

☆ 11月の給食目標 ☆

『 感謝の気持ちを持って食べよう 』