令和3年度

11月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	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 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 月	○	ごまごはん		米,白ごま		719kcal 34.2g
		つくねの和風あんかけ	鶏肉,たまご	でんぷん	ねぎ,にんじん,しょうが	
		にんじんと白菜のおひたし	鰹節		はくさい,にんじん	
		辛味みそスープ	生揚げ,わかめ,味噌	（トウバンジャン使用）	もやし,にんじん	
2 火	○	炊き込み菜めし　2学年 給食無し		米		761kcal 30.3g
		小魚のエスカベージュ	子持ちししゃも （魚卵注意）	でんぷん,小麦粉,油,,三温糖	玉葱,にんじん,ピーマン	
		豚肉と野菜の含め煮	豚肉,生揚げ,ちくわ	こんにゃく,油,三温糖	たけのこ,ごぼう,だいこん,干椎茸,にんじん	
4 木	○	子狐ずし	鶏肉,油揚げ	米,もち米,三温糖	にんじん,しょうが,えのきたけ	770kcal 31.2g
		ほうれん草とたまごのソテー	ベーコン,たまご	油	にんじん,ほうれんそう	
		かぼちゃの味噌汁	生揚げ,くきわかめ,味噌		玉葱,しめじ,かぼちゃ	
		りんごゼリー	粉寒天	上白糖	りんご,りんごジュース	
5 金	ジョア	ココアロール		ココアパン		797kcal 30.3g
		マカロニのトマトシチュー	鶏肉	マカロニ,油,マーガリン,じゃがいも でんぷん	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリンピース トマト缶,バジル	
		大根とツナのサラダ	ツナ(レトルト)	油,三温糖	だいこん,赤ピーマン,もやし	
		ジョア	ジョア（プレーン）			
8 月	○	ちりめんじゃこチーズトースト	しらす,チーズ	パン,マーガリン	玉葱,パセリ	746kcal 34.4g
		キャベツのカレーポトフ	豚肉,ベーコン ウィンナーソーセージ	じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ	
		かみかみサラダ（いか入り）	ちくわ,さきいか	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	
9 火	○	天丼（いか・かぼちゃ）	いか,あおのり粉	米,小麦粉,上新粉,油,三温糖,でんぷん	かぼちゃ,しょうが	774kcal 30.7g
		なめこじる	豆腐,味噌		だいこん,なめこ,ねぎ	
10（水）		午前授業・給食なし				
11 木	○	鮭と水菜のスパゲティ	鮭	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,玉葱,赤ピーマン,水菜	793kcal 35.4g
		大豆と鶏肉のサラダ	大豆,鶏ささ身	ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン(レトルト)	
		にんじんのケーキ	たまご,牛乳	バター,三温糖,小麦粉	にんじん	
12 金	○	赤米ご飯のキジ焼き丼	鶏肉	米,赤米,白ごま,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが	790kcal 30.6g
		おさつのミルキーかりんとう	脱脂粉乳,加糖練乳	さつまいも,油,上白糖		
		みそ汁（白菜、えのき）	油揚げ,糸昆布,味噌		はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ	
15 月	○	鰯の蒲焼丼	塩昆布,まいわし	米,でんぷん,小麦粉,油,三温糖	しょうが	771kcal 30.0g
		田舎汁（味噌）	生揚げ,味噌	こんにゃく	かぼちゃ,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな	
16 火	○	たっぷりキャベツの回鍋肉丼 （オイスターソース使用）　野菜たっぷり！西東京市共通献立	豚肉,味噌	米,麦,油,三温糖,でんぷん,ごま油 （かき油オイスターソース使用）	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,ピーマン 赤ピーマン,ねぎ	740kcal 31.4g
		豆腐のすまし汁	豆腐,くきわかめ	玉麩	しめじ,ねぎ	
		フルーツ入り牛乳寒（パイン）	粉寒天,牛乳	上白糖	パイン缶,みかん缶	
17（水）		期末考査１日目・給食なし				
18（木）		期末考査２日目・給食なし				
19 金	○	大豆入りパワーアップカレー	豚肉,大豆	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム	809kcal 31.3g
		海藻とツナの和風サラダ	くきわかめ,ツナ	三温糖,黒ごま	キャベツ,こまつな,しょうが	
		みかん			みかん	
22（月）		保谷第二小学校振替休業日のため給食なし**【お弁当を忘れずに持参ください】**				
24 水	○	ガーリックライス		米,マーガリン	にんにく,パセリ	754kcal 31.9g
		白身魚の人参ドレッシングマリネ	メルルーサ	でんぷん,上新粉,油,三温糖	キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん	
		ミネストローネ	鶏肉	オリーブ油,三温糖,マカロニ	セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶	
25 木	○	かてうどん	鶏肉	うどん	だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ	789kcal 29.4g
		セリーフライ （行田市郷土食：おから入りコロッケ）	おから(大豆製品),たまご	じゃがいも,小麦粉,パン粉,油	にんじん,玉葱,ねぎ	
26 金	○	セルフミートドッグ	豚ひき肉	コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム	838kcal 32.7g
		ジュリエンヌスープ	豚肉	油	にんじん,玉葱,キャベツ	
		スイートポテト	牛乳,たまご,生クリーム	さつまいも,バター,三温糖		
29 月	○	小松菜チャーハン	豚肉	米,麦,ごま油,油	たけのこ,にんじん,こまつな	725kcal 30.8g
		大根ときゅうりのピリ辛漬け			だいこん,きゅうり	
		ワンタンスープ	豚肉	油,ごま油,ウエーブワンタン	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ねぎ,こまつな	
		みかん			みかん	
30 火	○	あんかけ中華そば	豚肉,なると	中華めん,油,ごま油,でんぷん	たけのこ,にんじん,玉葱,干椎茸,チンゲン菜 白菜,もやし	738kcal 34.2g
		たまごスープ	たまご	でんぷん,ごま油	ほうれんそう,ねぎ	
		りんご			りんご	

※食材調達の都合等により、献立が変わることがあります。