

令和3年度

11月の献立表

柳沢中学校

					I	
	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
		ごまごはん		米,白ごま		
1 .		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	719kcal 34.2g
· 月 '	0	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	1
		炊き込み菜めし		*		
2 火	F	MCMのディック 2学年 小魚のエスカベージュ 給食無し	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	761kcal 30.3g 770kcal 31.2g
		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	
		<u> </u>	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	
,	H	<u> </u>	ベーコン,たまご	油 油	にんじんほうれんそう	
4 (\circ	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	
	F	<u>りんごゼリー</u>	粉寒天		りんご,りんごジュース	
		ココアロール	100	ココアパン	9700,9700034	
	F			マカロニ,油,マーガリン,じゃがいも	 玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリンピース	797kcal - 30.3g
5 金	ジョ	マカロニのトマトシチュー	鶏肉	でんぷん	トマト缶,バジル	
1	ア	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)			
			しらす,チーズ	パン,マーガリン	玉葱,パセリ	
3 .	F	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	豚肉,ベーコン			746kcal 34.4g
3 (0	キャベツのカレーポトフ	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 (0	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
ν '		なめこじる	豆腐,味噌		だいこん,なめこ,ねぎ	
0 (水	()			午前授業・給食なし		•
		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
1 (0	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)	
N	F	にんじんのケーキ		バター,三温糖,小麦粉	にんじん	
			鶏肉	米,赤米,白ごま,三温糖,でんぷん	にんにく、しょうが	+
2	H	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		790kcal 30.6g
金 (-	<u>おきりのミルー からんとう</u> みそ汁(白菜、えのき)	油揚げ,糸昆布,味噌	C 2 6 V 1 0,741, 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	はくさいにんじんえのきたけねぎ	
			塩昆布,まいわし	 米,でんぷん,小麦粉,油,三温糖	しょうが	
5 (\circ	鰯の蒲焼丼 四金法(味噌)	·			771kcal 30.0g
		田舎汁(味噌) たっぷりキャベツの回鍋肉丼	生揚げ,味噌 上勝肉,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	
		についりキャベツの回鍋肉丼 / 豚肉、味噌 (オイスターソース使用) 野菜たっぷり!西東京市共通献立		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	
6 K	0					740kcal 31.4g
`		豆腐のすまし汁	豆腐、くきわかめ	玉麩	しめじれき	
		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	<u> </u>
7 (水				期末考査1日目・給食なし		
8 (木 T	()					
- 1			In	期末考査2日目・給食なし	I	<u> </u>
٦	-	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	8001/201
9 (0	海藻とツナの和風サラダ	豚肉,大豆 くきわかめ,ツナ	T	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム キャベツ,こまつな,しょうが	809kca 31.3g
9	0			米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖		
	0	海藻とツナの和風サラダ	くきわかめ,ツナ	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖	キャベツ,こまつな,しょうが みかん	
2 (F	0	海藻とツナの和風サラダ	くきわかめ,ツナ	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま	キャベツ,こまつな,しょうが みかん	. 31.3g
2 (F	0	海藻とツナの和風サラダ みかん	くきわかめ,ツナ	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし 【お弁当を忘れ	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】	31.3g 754kca
2 (F	0	海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス	くきわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】 にんにく,パセリ	. 31.3g
2 (F 4 (3)	海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ	<きわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん	754kca 31.9g
2 (F 4 k	3)	海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ	くきわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ	754kca 31.9g
2 (F 4 k		海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ)	<きわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 おから(大豆製品),たまご	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ	754kca 31.9g
2 (F 4 (0	海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ)	くきわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ	754kca 31.9g 789kca 29.4g
2 (F 4 k	0	海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ)	<きわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 おから(大豆製品),たまご	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ	754kca 31.9g 789kca 29.4g
2 (F. 4 () 5 () 6 () 6 ()		海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ)	<きわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 鶏肉 形から(大豆製品),たまご 豚ひき肉	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム	754kca 31.9g 789kca 29.4g
22 (F	0 0 0	海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ) セルフミートドッグ ジュリエンヌスープ	<きわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 おから(大豆製品),たまご 豚ひき肉 豚肉	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖 油	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム	754kca 31.9g 789kca 29.4g
22 (F		海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ) セルフミートドッグ ジュリエンヌスープ スイートポテト	<きわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 おから(大豆製品),たまご 豚ひき肉 豚肉 牛乳,たまご,生クリーム	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖 油 さつまいも,バター,三温糖	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム にんじん,玉葱,キャベツ	754kca 31.9g 789kca 29.4g 838kca 32.7g
2 (F) 5 (6) 6 (7)	0	海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ) セルフミートドッグ ジュリエンヌスープ スイートポテト 小松菜チャーハン	<きわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 おから(大豆製品),たまご 豚ひき肉 豚肉 牛乳,たまご,生クリーム	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖 油 さつまいも,バター,三温糖	キャベツ,こまつな,しょうが みかん すに持参ください】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム にんじん,玉葱,キャベツ	754kca 31.9g 789kca 29.4g 838kca 32.7g
2 (F) 4 k 5 h 6 h		海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ) セルフミートドッグ ジュリエンヌスープ スイートポテト 小松菜チャーハン 大根ときゅうりのピリ辛漬け	<きわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 おから(大豆製品),たまご 豚ひき肉 豚肉 牛乳,たまご,生クリーム 豚肉	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖 油 さつまいも,バター,三温糖 米,麦,ごま油,油	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム にんじん,玉葱,キャベツ たけのこ,にんじん,こまつな だいこん,きゅうり	754kca 31.9g 789kca 29.4g 838kca 32.7g
2 (F. 4 () 5 k 6 £ 0		海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ) セルフミートドッグ ジュリエンヌスープ スイートポテト 小松菜チャーハン 大根ときゅうりのピリ辛漬け ワンタンスープ みかん	くきわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 おから(大豆製品),たまご 豚ひき肉 豚肉 牛乳,たまご,生クリーム 豚肉	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖 油 さつまいも,バター,三温糖 米,麦,ごま油,油	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください 】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム にんじん,玉葱,キャベツ たけのこ,にんじん,こまつな だいこん,きゅうり にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ねぎ,こまつな	754kcal 31,9g - 789kcal 29,4g - 838kcal 32,7g
全 2 (月 () () () () () () () () ()		海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ) セルフミートドッグ ジュリエンヌスープ スイートポテト 小松菜チャーハン 大根ときゅうりのピリ辛漬け ワンタンスープ	<きわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 おから(大豆製品),たまご 豚ひき肉 豚肉 牛乳,たまご,生クリーム 豚肉	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖 油 さつまいも,バター,三温糖 米,麦,ごま油,油	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム にんじん,玉葱,キャベツ たけのこ,にんじん,こまつな だいこん,きゅうり にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ねぎ,こまつな みかん	754kcal 31.9g 789kcal 29.4g 838kcal 32.7g 725kcal 30.8g
全 2 (月 () () () () () () () () ()		海藻とツナの和風サラダ みかん ガーリックライス 白身魚の人参ドレッシングマリネ ミネストローネ かてうどん セリーフライ (行田市郷土食:おから入りコロッケ) セルフミートドッグ ジュリエンヌスープ スイートポテト 小松菜チャーハン 大根ときゅうりのピリ辛漬け ワンタンスープ みかん	くきわかめ,ツナ 保谷第二小学校振替休 メルルーサ 鶏肉 鶏肉 おから(大豆製品),たまご 豚ひき肉 豚肉 牛乳,たまご,生クリーム 豚肉	米,発芽玄米,ラード,小麦粉,油,三温糖 三温糖,黒ごま 業日のため給食なし【お弁当を忘れ 米,マーガリン でんぷん,上新粉,油,三温糖 オリーブ油,三温糖,マカロニ うどん じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 コッペパン,ラード,油,小麦粉,三温糖 油 さつまいも,バター,三温糖 米,麦,ごま油,油	キャベツ,こまつな,しょうが みかん ずに持参ください】 にんにく,パセリ キャベツ,こまつな,だいこん,玉葱,にんじん セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶 だいこん,こまつな,しめじ,干椎茸,にんじん,ねぎ にんじん,玉葱,ねぎ にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム にんじん,玉葱,キャベツ たけのこ,にんじん,こまつな だいこん,きゅうり にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ねぎ,こまつな みかん たけのこ,にんじん,玉葱,干椎茸,チンゲン菜	754kcal 31.9g 789kcal 29.4g 838kcal 32.7g