



11月学校給食献立表



2024年

荒川区立原中学校

| 日 | 曜 | 献立 | 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 | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|------|---|---|----|---|---|--|---------------------------|
| 1 | 金 | ホットドック 揚げじゃがのハニーサラダ インゲン豆のスープ | ○ | 牛乳、ベーコン、フラン クフルト、チーズ、イン ゲン豆、鶏肉 | コッペパン、油、じゃが芋、は ちみつ | 人参、にんにく、しょうが、キャベ ツ、マッシュルーム、玉ねぎ、もやし、 きゅうり、コーン缶 | 775 31.4 |
| 2 | 土 | ご飯 チーズタッカルビ 果物 | ○ | 牛乳、鶏肉、チーズ | 米、じゃが芋、ごま油、油 | 人参、しょうが、にんにく、玉ね ぎ、キャベツ、キムチ、リンゴ | 773 31.1 |
| 5 | 火 | あぶ玉丼 ごまちくサラダ いももち | ○ | 牛乳、海苔、鶏肉、油揚げ、 卵、竹輪、白花豆 ペースト | 米、油麩、砂糖、でん粉、ごま 油、ごま、じゃが芋 | 人参、長ネギ、玉ねぎ、干しシイ タケ、しめじ、小松菜、もやし、キャ ベツ、きゅうり | 819 32.2 |
| 6 | 水 | キムチチャーハン 春雨スープ さつま芋の蒸しパン | ○ | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、 豆乳 | 米、ごま油、ごま、春雨、小麦 粉、バター、さつま芋 | 人参、しょうが、にんにく、キム チ、長ネギ、きくらげ、小松菜、た けのこ | 780 28.6 |
| 7 | 木 | ツナホットサンド ポークビーンズ マスタードサラダ | ○ | 牛乳、ツナ、チーズ、豚 肉、大豆 | 丸パン、油、マヨネーズ、じゃ が芋、砂糖 | 人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュ ルーム、キャベツ、きゅうり、もやし、 玉ねぎ | 760 32.1 |
| 8 | 金 | かみかみかき揚げ丼 野菜の辛子醤油和え 味噌汁 | ○ | 牛乳、さきいか、ホタテ 貝柱、竹輪、卵、さつま 揚げ、ちりめんじゃこ、 油揚げ、わかめ、味噌 | 米、小麦粉、さつま芋、砂糖、 でん粉 | 人参、玉ねぎ、コーン、ごぼう、 キャベツ、もやし、小松菜、大根、 えのきだけ | 758 25.8 |
| 11 | 月 | 麦ご飯、ねぎ味噌 鮭の塩焼き 五目きんぴら 具汁、果物 | ○ | 牛乳、味噌、粉鯉、鮭、 豚肉、油揚げ、大豆、豆 腐 | 米、ごま油、砂糖、じゃが芋、 こんにゃく、ごま | 人参、長ネギ、しょうが、ごぼう、 さやいんげん、大根、小松菜 | 767 36.3 |
| 12 | 火 | 麦ご飯 おからメンチカツ キャベツサラダ 味噌汁 | ○ | 牛乳、豚肉、おから、ひ じき、卵、豆腐、油揚げ、 味噌 | 米、もち麦、ごま油、砂糖、ご ま、油、小麦粉、パン粉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、小松菜、コーン、えのき だけ | 810 29.6 |
| 13 | 水 | ご飯 家常豆腐 味噌ポテト | ○ | 牛乳、豚肉、味噌 | 米、ごま油、砂糖、でん粉、小 麦粉、じゃが芋 | 人参、にんにく、玉ねぎ、しょう が、たけのこ、キャベツ、干しシイ タケ、小松菜 | 822 30.8 |
| 14 | 木 | ご飯、たけのこかけ 大根と鶏肉の炒め煮 黒糖大豆 | ○ | 牛乳、ちりめんじゃこ、 青海苔、鰹節、鶏肉、生 揚げ、揚げボール、煎り 大豆、黄な粉 | 米、油、ごま、砂糖、里芋、黒 砂糖 | 人参、にんにく、しょうが、大蔵大 根、干しシイタケ、たけのこ、さや いんげん | 755 31.1 |
| 定期考査 | | | | | | | |
| 19 | 火 | ひじきご飯 ししやものピリ辛揚げ 竹輪の磯辺揚げ わかめの味噌汁 | ○ | 牛乳、ひじき、鶏肉、油 揚げ、ししやも、竹輪、 青海苔、わかめ、味噌 | 米、油、こんにゃく、砂糖、で ん粉、小麦粉、じゃが芋 | 人参、にんにく、干しシイタケ、さ やいんげん、しょうが、玉ねぎ、小 松菜、長ネギ | 747 27.0 |
| 20 | 水 | 青椒肉絲丼 パンサンスー 杏仁豆腐 | ○ | 牛乳、豚肉、ハム、粉寒 天 | 米、油、砂糖、でん粉、ごま 油、春雨、ごま油 | 人参、しょうが、にんにく、玉ね ぎ、もやし、たけのこ、干しシイ タケ、ピーマン、きゅうり、キャベ ツ、みかん缶、桃缶、パイン缶 | 792 28.0 |
| 21 | 木 | チキンピラフ スパニッシュオムレツ ピリ辛トマトソース | ○ | 牛乳、鶏肉、卵、ベー コン、チーズ、生クリーム | 米、バター、油、じゃが芋 | 人参、にんにく、マッシュルーム、 玉ねぎ、コーン、ピーマン、ほうれ ん草、キャベツ、セロリ、トマト缶 | 768 29.0 |
| 25 | 月 | わかめじゃこご飯 肉じゃが プリン | ○ | 牛乳、炊き込みわかめ、 ちりめんじゃこ、豚肉、 生揚げ、卵、生クリーム | 米、ごま、こんにゃく、じゃが 芋、砂糖 | 人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイ タケ、さやいんげん | 834 31.1 |
| 26 | 火 | 麦ご飯、手作りなめたけ 鯖の味噌煮 磯香和え けんちん汁 | ○ | 牛乳、鯖、味噌、海苔、 豚肉、油揚げ | 米、砂糖、こんにゃく、じゃが 芋 | 人参、えのきだけ、しょうが、キャ ベツ、小松菜、もやし、ごぼう、大 根、長ネギ | 749 31.9 |
| 27 | 水 | 小松菜とちりめんご飯 鶏肉のフレーク焼き 野菜のごま浸し 豆腐とわかめのすまし汁 | ○ | 牛乳、卵、ちりめんじゃ こ、鶏肉、チーズ、わか め、豆腐 | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、 マヨネーズ、パン粉、コーンフ レーク | 人参、にんにく、しょうが、玉ね ぎ、小松菜、もやし、キャベツ、た けのこ | 802 34.5 |
| 28 | 木 | 味噌煮込みうどん たこ焼きポテト 果物 | ○ | 牛乳、豚肉、油揚げ、か まぼこ、味噌、おから、 たこ、青のり、花かつお | 冷凍うどん、油、バター、じゃ が芋、小麦粉、でん粉、砂糖 | 人参、しょうが、にんにく、玉ね ぎ、白菜、大根、小松菜、たけの こ、長ネギ、干しシイタケ | 764 28.7 |
| 29 | 金 | チキンカレーライス 海藻サラダ ココア豆 | ○ | 牛乳、鶏肉、チーズ、煎 り豆 | α化米、油、じゃが芋、小麦 粉、バター、砂糖 | 人参、にんにく、しょうが、玉ね ぎ、キャベツ、きゅうり、もやし | 825 28.3 |

献立は都合により変更することがあります。15・18日は定期考査のため給食ありません。また、22日は開校記念日のためお休みです。