

令和6年 11月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立		食材料名			栄養価	
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	肉みそと野菜かけごはん 菊入りおひたし あられ麴のすまし汁		牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 かつお節	米 油 三温糖 でんぷん 白すりごま あられ麴	しょうが にんにく 玉葱 もやし にんじん 菊のり キャベツ 小松菜 長ねぎ	737	30.4
5	火	チンジャオロース丼 えのきとわかめのスープ くだもの		牛乳 豚肉 わかめ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが えのきだけ 柿	744	25.6
6	水	小松菜の和風キーマカレー ひじきとしらすのサラダ サイダーゼリー		牛乳 豚ひき肉 みそ 干ひじき しらす干し 寒天	米 押麦 油 三温糖 小麦粉 ごま油 砂糖	小松菜 にんじん にんにく しょうが 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン みかん缶	760	25.5
7	木	ごはん さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう もやしのみそ汁		牛乳 さば 油揚げ みそ さば節	米 つきこん ごま油 三温糖 白いりごま	にんじん ごぼう もやし 長ねぎ	724	32.2
8	金	《いい歯の日メニュー》 鶏ごぼうピラフ かぶの野菜スープ さつまいもと大豆の甘辛和え	 	牛乳 鶏肉 豚小間肉 大豆 かえりじゃこ	米 油 バター でんぷん さつまいも 三温糖 白いりごま	ごぼう にんじん 玉葱 エリンギ グリーンピース セロリー 白菜 かぶ しょうが	738	27.9
11	月	高菜とじゃこのチャーハン 春雨のナムル トックスープ		牛乳 豚小間肉 ちりめんじゃこ ハム 鶏肉 たまご	米 油 白いりごま 春雨 砂糖 ごま油 トック でんぷん	しょうが にんにく にんじん たかな漬 長ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 豆苗	746	29.9
12	火	ごはん 里芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁		牛乳 豚ひき肉 生揚げ 豆腐 わかめ みそ さば節	米 里芋 油 三温糖 でんぷん 砂糖	にんじん 玉葱 しょうが 干し椎茸 たけのこ水煮 えだまめ 白菜	769	28.9
13	水	ナンごぼうピザ ポトフ ヨーグルト		牛乳 豚ひき肉 チーズ フランクフルト 鶏肉 ひよこ豆 ヨーグルト	ナン 砂糖 オリーブ油 油 じゃがいも	ごぼう 玉葱 ピーマン トマト缶 にんにく セロリー にんじん 大根 白菜 ブロッコリー ホールコーン しょうが	795	39.1
14	木	ボークストロガノフ ごぼうチップサラダ くだもの		牛乳 豚肉 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム トマト缶 しょうが ごぼう 大根 キャベツ にんじん きゅうり レモン りんご	809	24.0
15	金	わかめうどん いかとちくわの天ぷら くだもの		牛乳 豚肉 油揚げ わかめ かつお節 昆布 いか ちくわ 青のり	うどん 小麦粉 油	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ みかん	789	38.7
18	月	吹き寄せおこわ 沢煮椀 スイートポテト		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚小間肉 昆布 かつお節 生クリーム	米 もち米 むき栗 ざんなん 油 つきこん さつまいも 三温糖 バター	しめじ にんじん 干し椎茸 ごぼう 大根 えのきだけ 長ねぎ 小松菜	813	24.9
19	火	茶飯 大蔵大根入りおでん 野菜のごま酢和え	 	牛乳 昆布 豆ちくわ げんこつはんぺん 揚げボール いわしつみれ うずら卵 結びこんぶ かつお節	米 ちくわぶ じゃがいも こんにゃく 白いりごま 白すりごま 砂糖	大蔵大根 にんじん キャベツ もやし 小松菜 えのきだけ	733	31.1
20	水	パンプキンパン ツナわかめサラダ 秋の味覚シチュー		牛乳 ツナフレーク わかめ 豚肉 レンズ豆 生クリーム	パンプキンパン 白すりごま 砂糖 ごま油 さつまいも 油 小麦粉 バター	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉葱 しめじ ブロッコリー しょうが	827	32.1
21	木	中華丼 韓国風サラダ くだもの		牛乳 豚肉 むきえび いか ほだて貝 うずら卵 刻みのり	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん 白菜 たけのこ水煮 きくらげ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり 長ねぎ レモン ラ・フランス	744	31.4
22	金	《和食の日献立》 ごはん 松風焼き 和風サラダ 小町麴のすまし汁	 	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ かつお節	米 でんぷん パン粉 砂糖 白いりごま 三温糖 油 ごま油 小町麴	玉葱 キャベツ にんじん きゅうり 長ねぎ 小松菜 えのきだけ	773	32.0
25	月	みそコーンラーメン スパイシーポテト くだもの		牛乳 豚小間肉 みそ	むし中華めん ごま油 じゃがいも 油	にんにく しょうが にんじん もやし にら 長ねぎ ホールコーン 早香	746	29.4
26	火	《ブックメニュー》 コーンピラフ 白菜スープ マグレガーさんのミートパイ	 	牛乳 鶏肉 豚小間肉 豚ひき肉 大豆	米 バター 油 砂糖 パイシート	にんじん 玉葱 ホールコーン グリーンピース しめじ セロリー 白菜 しょうが にんにく トマト缶	829	29.1
27	水	もみじごはん ししゃもの青のり揚げ 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁		牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ みそ かつお節	米 白いりごま 小麦粉 油 しらたき 三温糖 ごま油	にんじん グリンピース 切り干し大根 干し椎茸 小松菜 えのきだけ 玉葱	748	29.9
28	木	ハニートースト 切り干し大根のサラダ ウィンナーと豆のトマト煮		牛乳 豚小間肉 大豆 ウィンナー	食パン バター はちみつ 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	キャベツ にんじん 小松菜 切り干し大根 玉葱 白菜 トマト缶 しょうが	722	28.8
29	金	ごはん ひじきのふりかけ 野菜とがんもどきのうま煮 しめじのみそ汁		牛乳 干ひじき かつお節 がんもどき 豚肉 生揚げ みそ さば節	米 白いりごま 三温糖 油 こんにゃく	ごぼう にんじん たけのこ水煮 大根 干し椎茸 グリンピース しめじ 長ねぎ	750	31.9

11月の目標

※材料の購入等の都合により変更する場合があります。

- ◎給食目標：感謝して食事をしよう
◎食育目標：自然と食べ物のかかわりを理解して
感謝の気持ちをもとう

 11月の給食から、荒川区より
35回分のお米の給付が始まります 

~~~~~