

# 11月の予定献立表

2015/10/30

清新第二中学校

日曜	行事予定	献立名	エネルギー タンパク質	お知らせ
4 水	行事食	菊花ご飯 つくね焼き おひたし すまし汁 チョコチップスコーン	牛乳 806kcal 33.7g	食用菊と椎茸がはいったご飯です。
5 木		ごぼうピラフ げそ揚げ 焼肉サラダ ポテトスープ 果物	牛乳 877 30.1	ゲソ揚げのゲソは、いかの足です。
6 金		フィッシュバーガー ミートボールシチュー まめまめサラダ 果物	牛乳 885 41.6	ミートボールは、大豆入りです。
9 月		ご飯 たらこ小松菜ふりかけ ぎせい豆腐 茎わかめのきんぴら みそ汁	牛乳 811 32.3	一度くずした豆腐を元の形に真似て 作るので、ぎせい豆腐という名前です。
10 火		カレーうどん パンプキンコロケ かおりあえ 抹茶ケーキ	牛乳 824 29.3	抹茶ケーキに、小豆をいれました。
11 水	マラソン 大会	チキンライス 豚レバーカツ ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 827 26.2	豚レバーを揚げています。
12 木		しめじご飯 木の葉焼き きゃべつひじきのサラダ みそ汁 果物	牛乳 834 31.1	笹かまぼこを、木の葉にみたてました。
13 金		びっくりピザパン コールスロサラダ パンプキンポタージュ 果物	牛乳 876 31.6	ピザパンは、強力粉でつくります。 (手作り)
16 月		さんま丼 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁 果物	牛乳 830 30.3	さんまは、秋刀魚と書きます。
17 火		手作りシナモンパン クラムチャウダー スパゲイトレッシング フルーツヨーグルト	牛乳 838 28.8	あさり(国産)のはいったシチューです。
20 金		ひじきご飯 厚焼き卵 ごま和え そうめん汁 果物	牛乳 845 31.4	ひじきは、食物繊維、鉄分を含む 健康食品です。
24 火	小松菜 一斉給食	五目鶏飯 春巻き 小松菜のおろし和え 小松菜、卵のすまし汁 果物	牛乳 822 31	小松菜などだいこんおろしであえて、味付け しています。(小松菜のおろし和え)
25 水	たんぼぼ メニュー	たこめし 魚の甘酢あえ しらす入りおひたし 僧兵汁	牛乳 810 39.4	郷土料理 三重県
26 木		ラーメン 中華揚げ芋もち はくさいサラダ 杏仁豆腐寒天	牛乳 825 32.4	鶏挽肉、筍、玉ねぎなどに味をつけ 芋もちの中にいれて、油で揚げました。
27 金		きなこ揚げパン 春雨スープ(肉団子いり) グリーンサラダ 三色マッシュポテト 果物	牛乳 838 26.1	揚げパンは、リクエスト給食1位です。
30 月		茶飯 おでん 五目あえ さつまいもとりんごの春巻き(デザート)	牛乳 830 26.9	おでんが、おいしい季節です。

(都合により献立を変更することがあります)

江戸川区小松菜一斉給食の日

11月24日

今年度も、「JAバンク食農教育応援事業」の一環として、学校給食用に小松菜が無償で提供されることになりました。小松菜は、江戸川区の特産品です。



|

