

11月の献立表

江戸川立葛西第三中学校
校長 金澤 栄治
栄養士 白山 のぞ美

日	主食	牛乳	おかず	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	メープルトースト  カナダ料理 給食♪	○	サーモンの クリームスープ クリュディテ 	しろさけ、ひよこめ、牛乳、 豆乳、生クリーム、粉チーズ、 ロースハム、飲用牛乳	胚芽食パン、バター、 メープルシロップ、アーモンド、 油、小麦粉、食パン、三温糖	にんじん、玉葱、こまつな、 マッシュルーム、もやし、キャベツ、 きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ	720 kcal 31.2 g 33.6 g 2.8 g
5 水	キムタクチャーハン	○	大豆とジャコの揚げ煮 海藻サラダ 酸辣湯（サンラータン）	たまご、豚ひき肉、大豆、 ちりめんじゃこ、赤とさかのり、 青とさかのり、鶏成鶏肉胸、 木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、ごま油、 でん粉、三温糖、白ごま	しょうが、ねぎ、はくさい、大根、 もやし、きゅうり、こまつな、 にんじん、だけのこ、黒きくらげ、 チンゲンツァイ	704 kcal 28.3 g 26.1 g 3.2 g
6 木	まいたけごはん	○	ほっけ焼き 豚汁 柿 	油揚げ、かつお削り節、 ほっけ、豚こま、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、飲用牛乳	精白米、もち米、 つきごんにやく、三温糖、油、 じゃがいも、板ごんにやく	えのきたけ、まいたけ、にんじん、 さやいんげん、だいこん、ごぼう、 こまつな、ねぎ、柿	702 kcal 34.8 g 21.8 g 3.0 g
7 金	茶めし いい歯(11/8) の日♪ 	○	おでん かみかみサラダ みかん	ながこんぶ、結びこんぶ、 揚げボール、焼き竹輪、 つみれ、がんもどき、 かつお削り節、うすら卵、 けんさきい、飲用牛乳	精白米、粒麦、じゃがいも、 板ごんにやく、竹輪、でん粉、 油、三温糖、白ごま	だいこん、にんじん、 ごぼう、キャベツ、 きゅうり、玉葱、みかん	750 kcal 30.0 g 19.5 g 3.3 g
10 月	秋の香りごはん 	○	厚焼き玉子 白菜のおひたし 鶏肉とねぎのすまし汁 りんご	油揚げ、豚ひき肉、ひじき、 たまご、かつお削り節、 粉かつお、若鶏肉モモ、飲用牛乳	精白米、もち米、油、 生むき栗、三温糖	にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、 まいたけ、玉葱、もやし、はくさい、 こまつな、えのきたけ、ねぎ、りんご	727 kcal 32.1 g 24.3 g 2.6 g
11 火	麦入りごはん おかかと 小松菜のふりかけ	○	鶏肉のごま焼き もやしのみそ汁 大学芋 もやし(11/11) の日♪	若鶏モモ、カットわかめ、 かつお削り節、赤みそ、 ちりめんじゃこ、白みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 黒ごま、焼きふ、さつまいも、 油、中ざら糖、水あめ	しょうが、もやし、 玉葱、こまつな	781 kcal 31.2 g 25.5 g 2.1 g
14 金	小松菜ピスキューパン	○	粉吹き芋 こまつナサラダ イタリアンスープ	たまご、まぐろ缶詰、若鶏肉胸、 ベーコン、粉チーズ、飲用牛乳	ミルクパン、無塩バター、 さとう、アーモンド粉、小麦粉、 じゃがいも、油、生パン粉	いちごジャム、こまつな、 パセリ、キャベツ、にんじん、 玉葱、ホールコーン	747 kcal 30.2 g 30.5 g 2.8 g
17 月	小松菜焼肉丼 小松菜 一斉給食 	○	中華風コーンスープ ひすい寒天	豚こま、豚ばら、赤みそ、 鶏成鶏肉胸、たまご、 粉寒天、豆乳、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、 ごま油、三温糖、でん粉、 油、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、キャベツ、こまつな、玉葱、 ホールコーン、グリーンピース、 みかん缶、もも、りんご	723 kcal 26.6 g 21.3 g 2.4 g
18 火	きのこいり スパゲティミートソース	○	大根ツナサラダ りんごと レーズンのケーキ	豚ひき肉、大豆、脱脂粉乳、 粉チーズ、まぐろ缶詰、 ダイスチーズ、たまご、 飲用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、 油、三温糖、バター、 さとう、小麦粉	にんじん、玉葱、ほんしめじ、 エリンギ、トマト缶詰、 マッシュルーム、だいこん、 きゅうり、りんご、干しぶどう	804 kcal 32.7 g 25.8 g 2.1 g
19 水	ひじきごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ もやしの甘酢和え じゃがいものみそ汁	鶏成鶏肉胸、ひじき、油揚げ、 大豆、ししゃも、あおのり、 かつお削り節、カットわかめ、 白みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、 三温糖、小麦粉、さとう、 ごま油、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、 きゅうり、もやし、 玉葱、こまつな	692 kcal 27.2 g 27.3 g 2.8 g
20 木	ツナピザトースト エコラスク 	○	クラムチャウダー コールスローサラダ	ベーコン、まぐろ缶詰、 ピザチーズ、ベーコン、 豆乳、あさり、生クリーム、 粉チーズ、飲用牛乳	食パン、サラダ油、三温糖、 油、グラニュー糖、じゃがいも、 バター、小麦粉、さとう	にんにく、セロリ、玉葱、 トマト缶詰、ピーマン、にんじん、 ホールコーン、ブロッコリー、 キャベツ、パセリ	733 kcal 31.2 g 34.9 g 3.4 g
21 金	麦入りごはん 和食(11/24) の日♪ 	○	さばの甘味噌かけ 小松菜と切干大根の炒め煮 わかめと油揚げのみそ汁 みかん	サバ、赤みそ、さつま揚げ、 くきわかめ、粉かつお、まさば、 油揚げ、カットわかめ、白みそ、 赤みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、 でん粉、油、白ごま、 じゃがいも	しょうが、切干しだいこん、 にんじん、もやし、 こまつな、みかん	718 kcal 32.6 g 23.5 g 2.4 g
25 火	タルタル フィッシュサンド	○	ポテトスープ ホワイトボンチ	ホキ、たまご、ウィンナー、 ベーコン、絹ごし豆腐、豆乳、 乳酸菌飲料、飲用牛乳	ミルクパン、小麦粉、 乾パン粉、油、マヨネーズ、 じゃがいも、白玉粉	キャベツ、玉葱、パセリ、 にんじん、こまつな、みかん缶、 りんご、もも、りんご	849 kcal 36.4 g 30.7 g 2.9 g
26 水	カレーピラフ	○	ばりばりひじき キャベツスープ りんご	若鶏肉胸、干ひじき、 ダイスチーズ、ベーコン、 豚こま、レシズまめ、 飲用牛乳	精白米、粒麦、油、白ごま、 春巻きの皮、小麦粉	玉葱、マッシュルーム、 にんじん、ピーマン、干し椎茸、 キャベツ、こまつな、りんご	704 kcal 23.3 g 19.6 g 2.2 g
27 木	麦入りごはん  新潟県 郷土料理♪	○	きりざい 山賊焼き 小松菜のおひたし のっぺい汁	挽きわり納豆、 若鶏モモ、かつお節、 木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、粒麦、白ごま、 三温糖、でん粉、油、 さといも、板ごんにやく	のざわな、にんじん、大根、 にんにく、しょうが、もやし、 キャベツ、こまつな、ごぼう	770 kcal 32.0 g 29.7 g 2.0 g
28 金	あさり入りキムチクッパ	○	レバー中華あじ じゃこサラダ フルーツパピオカ	豚こま、赤みそ、あさり、 たまご、豚レバー、 豆乳、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、 白ごま、でん粉、さとう、 ごま、タピオカパール	しょうが、にんにく、干し椎茸、 だいこん、はくさい、こまつな、 葉巻きキャベツ、もやし、 にんじん、みずな、みかん缶、 パイナップル、もも、バナナ	800 kcal 32.9 g 21.8 g 2.5 g

