



# 11月の献立表



江戸川立葛西第三中学校

| 日   | 主食                                                                                                             | 牛乳                                                                                  | おかず                                                                                                                            | 赤の仲間<br>血や肉になる                                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                            | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                             | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2月  | 菊花ごはん<br><br>文化の日献立           |    | 揚げ出し豆腐(そぼろあん)<br>ごまあえ<br>じゃがいものみそ汁                                                                                             | 飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、<br>木綿豆腐、赤みそ、白みそ、<br>カットわかめ               | 精白米、油、三温糖、さとう、<br>でん粉、上新粉、揚げ油、<br>白すりごま、じゃがいも                               | にんじん、干し椎茸、きくの花、<br>玉葱、しょうが、こねぎ、キャベツ、<br>こまつな、もやし                             | 744 kcal<br>30.8 g<br>27.4 g<br>101.0 g |
| 4水  | 親子丼<br>                       |    | さつまいも<br>ぶどう<br>                              | 飲用牛乳、鶏肉、<br>かまぼこ(卵無)、たまご、<br>豚肉、生揚げ、赤みそ、白みそ           | 精白米、でん粉、<br>つきごんにゃく、さつまいも                                                   | 玉葱、こまつな、ごぼう、だいこん、<br>にんじん、ねぎ、ぶどう                                             | 818 kcal<br>36.6 g<br>23.1 g<br>120.3 g |
| 5木  | カレーミートドッグ<br>                 |    | 豆乳こめごシチュー<br>フルーツヨーグルト<br>                    | 飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、<br>ピザチーズ、ベーコン、鶏肉、<br>豆乳、ヨーグルト(無糖)       | コッパン、油、小麦粉、<br>バター、じゃがいも、米粉                                                 | セロリー、にんにく、玉葱、トマト缶詰、<br>にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、<br>みかん缶、もも缶、パイン缶、バナナ               | 738 kcal<br>34.7 g<br>28.6 g<br>97.6 g  |
| 6金  | ごはん<br>じゃこ小松菜のふりかけ                                                                                             |    | 魚の甘酢あんかけ<br>野菜の塩昆布あえ<br>どさんこ汁<br>             | 飲用牛乳、ちりめんじゃこ、たら、<br>かつお節、塩昆布、豚肉、木綿豆腐、<br>白みそ、カットわかめ   | 精白米、白ごま、三温糖、<br>油、でん粉、油、さとう、<br>じゃがいも、バター                                   | こまつな、しょうが、玉葱、にんじん、<br>たけのこ、干し椎茸、キャベツ、<br>もやし、だいこん、ホールコーン、ねぎ                  | 707 kcal<br>32.6 g<br>18.8 g<br>107.7 g |
| 9月  | ごはん<br>キムムッチ<br>              |    | いかとポテトのチリソース<br>マロニーハンサンスー<br>トックスープ<br>      | 飲用牛乳、もみのり、イカ、<br>ハム、鶏肉、たまご                            | 精白米、ごま油、さとう、白ごま、<br>揚げ油、でん粉、油、さとう、<br>じゃがいも、マロニー、三温糖、トック                    | にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、<br>にんじん、もやし、きゅうり、<br>だいこん、ねぎ、こまつな                         | 745 kcal<br>30.1 g<br>20.9 g<br>114.1 g |
| 10火 | ツと小松菜のごはん<br>                 |    | 小松菜たっぷりつくね焼き<br>野菜の甘酢和え<br>呉汁<br>             | 飲用牛乳、まぐろ缶詰、鶏肉、<br>木綿豆腐、おから、赤みそ、豚肉、<br>油揚げ、木綿豆腐、大豆、白みそ | 精白米、油、でん粉、三温糖、<br>白ごま、さとう、ごま油、<br>油、じゃがいも                                   | にんじん、こまつな、玉葱、しょうが、<br>キャベツ、もやし、だいこん、こねぎ                                      | 742 kcal<br>33.2 g<br>25.1 g<br>103.5 g |
| 12木 | ハヤシライス<br>                    |    | じゃがいものハニースラダ<br>りんご<br>                       | 飲用牛乳、牛肉                                               | 精白米、油、小麦粉、バター、<br>三温糖、じゃがいも、揚げ油、<br>はちみつ                                    | にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、<br>マッシュルーム(水煮)、キャベツ、<br>きゅうり、りんご                          | 854 kcal<br>20.2 g<br>34.7 g<br>126.5 g |
| 13金 | フィッシュサンド<br>(タルタルソース)<br>   |  | ミネストローネ<br>フルーツのカスタードあえ<br>                 | 飲用牛乳、ホキ、たまご、<br>ベーコン、豆乳、牛乳                            | 胚芽パン、小麦粉、パン粉、油揚げ油、<br>マヨネーズ(卵無)、オリーブ油、<br>マカロニ、じゃがいも、バター、<br>コーンスターチ、グラニュー糖 | 玉葱、パセリ、にんにく、セロリー、<br>にんじん、キャベツ、トマト缶詰、<br>もも缶、パイ缶、りんご、バナナ                     | 763 kcal<br>34.1 g<br>28.2 g<br>106.0 g |
| 16月 | サーモンクリームスパゲティ<br>           |  | 海藻サラダ(にんじンドレ)<br>りんごのケーキ<br>                | 飲用牛乳、ベーコン、牛乳、<br>サケ生クリーム、粉チーズ、<br>海草ミックス、たまご          | スパゲッティ、油、バター、<br>小麦粉、はちみつ、三温糖                                               | 玉葱、ぶなしめじ、こまつな、<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご                                         | 854 kcal<br>32.9 g<br>34.5 g<br>112.8 g |
| 17火 | ごはん<br>                     |  | ヤンニョムチキン<br>春雨サラダ<br>中華風コーンスープ                                                                                                 | 飲用牛乳、鶏肉、ハム、<br>ベーコン、たまご                               | 精白米、でん粉、上新粉、油、<br>三温糖、白ごま、緑豆はるさめ、<br>さとう、ごま油                                | しょうが、にんにく、キャベツ、<br>にんじん、きゅうり、もやし、玉葱、<br>ホールコーン、グリンピース、えのきたけ、こまつな             | 763 kcal<br>29.9 g<br>26.9 g<br>104.9 g |
| 18水 | 枝豆とチーズの<br>手作りフォカッチャ<br>    |  | チリコンカン<br>オニオンチップサラダ<br>バナナ<br>             | 飲用牛乳、ダイスチーズ、<br>豚肉、大豆                                 | 強力粉、さとう、小麦粉、油、<br>揚げ油                                                       | えだまめ、にんにく、玉葱、トマト缶、<br>赤パプリカ、ピーマン、キャベツ、<br>きゅうり、にんじん、ホールコーン、バナナ               | 786 kcal<br>32.9 g<br>29.5 g<br>110.0 g |
| 19木 | わかめごはん<br>                  |  | くーぶりりちー<br>大豆入り卵焼き<br>けんちん汁<br>みかん<br>      | 飲用牛乳、炊き込みわかめ、鶏肉、<br>大豆、たまご、豚肉、油揚げ、<br>切り昆布、木綿豆腐       | 精白米、油、白ごま、三温糖、<br>つきごんにゃく、ごま油、<br>板ごんにゃく、さといも                               | 玉葱、にんじん、干し椎茸、こまつな、<br>ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん                                        | 788 kcal<br>33.2 g<br>29.1 g<br>109.2 g |
| 20金 | キムチチャーハン<br>                |  | ししゃものチーズ春巻き<br>ワンタンスープ<br>りんご<br>           | 飲用牛乳、豚肉、<br>ししゃも、ピザチーズ                                | 精白米、油、ごま油、春巻きの皮、<br>小麦粉、揚げ油、ワンタンの皮                                          | しょうが、にんじん、たけのこ、<br>はくさい、キムチ、こまつな、にんにく、<br>玉葱、もやし、ねぎ、りんご                      | 768 kcal<br>34.8 g<br>26.0 g<br>105.4 g |
| 24火 | ごはん<br>ひじきのふりかけ<br><br>和食の日 |  | 魚の西京焼き<br>じゃが芋のきんぴら炒め<br>豆腐のみそ汁<br>くずもち<br> | 飲用牛乳、ひじき、サケ、豚肉、<br>木綿豆腐、赤みそ、白みそ、<br>カットわかめ、粉寒天、きな粉    | 精白米、油、三温糖、白ごま、<br>ごま油、つきごんにゃく、揚げ油、<br>じゃがいも、くずでん粉、<br>さとう、黒砂糖               | しょうが、にんじん、ごぼう、<br>えのきたけ、ねぎ                                                   | 784 kcal<br>32.8 g<br>25.3 g<br>114.2 g |
| 25水 | ちゃんぽん麺<br><br>長崎県<br>郷土料理   |  | 青のりポテト<br>秋のフルーツ白玉<br>                      | 飲用牛乳、豚肉、かまぼこ(卵無)、<br>イカ、あおのり、豆腐                       | 冷凍ちゃんぽん、油、<br>でん粉、揚げ油、じゃがいも、<br>白玉粉、さとう                                     | しょうが、にんにく、黒きくらげ、<br>玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、<br>ホールコーン、こまつな、みかん缶、<br>西洋なし缶、もも缶、りんご缶 | 813 kcal<br>32.2 g<br>25.0 g<br>126.7 g |
| 26木 | スイートポテトトースト<br><br>旬        |  | ピーンズチャウダー<br>こまつなサラダ<br>(れんこんチップのせ)<br>     | 飲用牛乳、牛乳、ベーコン、豚肉、<br>レンズ豆、豆乳、生クリーム、<br>まぐろ缶詰           | 食パン、さつまいも、さとう、<br>バター、黒ごま油、じゃがいも、<br>米粉、揚げ油                                 | にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、<br>マッシュルーム(水煮)、こまつな、<br>キャベツ、れんこん                          | 741 kcal<br>30.1 g<br>29.7 g<br>99.0 g  |
| 27金 | あんかけチャーハン<br>               |  | レバーのごまがらめ<br>わかめスープ<br>かき<br>               | 飲用牛乳、たまご、豚肉、<br>かに風味かまぼこ、豚レバー、<br>鶏肉、木綿豆腐、カットわかめ      | 精白米、油、ごま油、でん粉、<br>揚げ油、三温糖、白ごま                                               | にんにく、しょうが、干し椎茸、<br>ねぎ、たけのこ、にんじん、こまつな、<br>えのきたけ、柿                             | 742 kcal<br>35.6 g<br>23.2 g<br>102.5 g |
| 30月 | ごはん<br>                     |  | 魚のみそカツ<br>磯香和え<br>いもだんご汁<br>                | 飲用牛乳、ぶり、赤みそ、<br>きざみのり、鶏肉                              | 精白米、揚げ油、小麦粉、パン粉、<br>三温糖、白ごま、つきごんにゃく、<br>じゃがいも、でん粉、ごま油                       | にんにく、キャベツ、もやし、<br>こまつな、にんじん、えのきたけ、<br>だいこん、ねぎ、干し椎茸                           | 816 kcal<br>34.7 g<br>29.9 g<br>112.5 g |