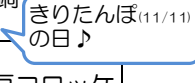




11月の献立表



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	I初級ー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	きのこ入りスパゲティ ミートソース	○	大根ツナサラダ かぼちゃカップケーキ  給食委員 コラボ祭☆	豚ひき肉、大豆、脱脂粉乳、粉チーズ、 まぐろ缶詰(油漬フレークライト)、 たまご、牛乳、飲用牛乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油(大豆)、 三温糖、バター、小麦粉、 さとう、かぼちゃ	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(水煮缶詰)、 だいこん、もやし、西洋かぼちゃ	811 kcal 34.3 g 27.3 g 2.2 g
5 火	さつまいも カレーライス  給食委員 コラボ祭☆	○	糸寒天サラダ フルーツヨーグルト	鶏若鶏肉胸、レンズまめ、 糸寒天、ヨーグルト(無糖)、 飲用牛乳	精白米、粒麦、油(大豆)、さつまいも、 バター、小麦粉、ごま油、さとう、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 ほんしめじ、キャベツ、きゅうり、もやし、 こまつな、ホールコーン、みかん缶、 もも(缶詰果肉)、パインアップル(缶詰)、 バナナ、干しぶどう	819 kcal 26.0 g 24.7 g 2.0 g
6 水	麦入りごはん	○	鶏肉のごま焼き 炒合菜 じゃがいもと 油あげのみそ汁	鶏肉むね、豚こま、まさば(さば節)、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、白ごま、黒ごま、 サラダ油(大豆)、緑豆はるさめ、 ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、しょうが、 にんじん、もやし、キャベツ、 にら、こまつな	672 kcal 34.9 g 19.3 g 2.6 g
7 木	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 クリュティテ (千切りサラダ)	しろさけ、ひよこまめ、牛乳、豆乳、 生クリーム、粉チーズ、 ロースハム、飲用牛乳	食パン、バター、メープルシロップ、 アーモンド・スライス、油(大豆)、 小麦粉、食パン、油(揚げ油)、三温糖	にんじん、玉葱、こまつな、 マッシュルーム(水煮缶詰)、 ブラックマッペもやし、キャベツ、 きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ	717 kcal 30.0 g 33.6 g 2.9 g
8 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、がんもどき、つみれ、はんぺん、 かつお削り節、けんさきいか、飲用牛乳	精白米、粒麦、じゃがいも、板こんにゃく、 竹輪、でん粉、油(揚げ油)、 油(大豆)、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	694 kcal 26.7 g 15.0 g 3.1 g
11 月	麦入りごはん おかかと 小松菜のふりかけ	○	ぎせい豆腐 ひじきの炒め煮 きりたんぽ鍋  きりたんぽ(11/11) の日♪	ちりめんじゃこ、かつお節、鶏ひき肉、 木綿豆腐・しほり、たまご、さつま揚げ、 干ひじき、ながこんぶ、 鶏成鶏肉胸、飲用牛乳	精白米、粒麦、白ごま、サラダ油(米)、 三温糖、ごま油、つきこんにゃく、 でん粉、さといも、きりたんぽ	こまつな、にんじん、干し椎茸、ねぎ、 さやいんげん、ごぼう、えのきだけ、 はくさい、せり	740 kcal 33.7 g 23.7 g 2.6 g
12 火	ミルクパン	○	チーズ入り豆コロッケ キャロットラペ キャベツスープ	ひよこまめ、鶏ひき肉、 プロセスチーズ、ベーコン、豚こま、 レンズまめ、飲用牛乳	ミルクパン、じゃがいも、油(大豆)、 小麦粉、乾パン粉、生パン粉、 油(揚げ油)、オリーブ油、さとう、 アーモンド・スライス	にんじん、玉葱、キャベツ、にんにく、 パセリ、干し椎茸、こまつな	713 kcal 28.1 g 29.1 g 2.6 g
15 金	まいだけごはん	○	ほっけ焼き 豚汁 かき	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、つきこんにゃく、 三温糖、油(大豆)、じゃがいも、 板こんにゃく	えのきだけ、まいだけ、にんじん、 さやいんげん、ごぼう、 だいこん、こまつな、ねぎ、柿	695 kcal 34.4 g 21.8 g 2.7 g
18 月	小松菜そぼろごはん  小松菜 一斉給食	○	いわしのさざれ焼き 小松菜と わかめのごま酢和え 小松菜と油あげのみそ汁	鶏ひき肉、まいわし、粉チーズ、 まぐろ缶詰(油漬フレークライト)、 カットわかめ、まさば(さば節)、 油揚げ、白みそ、赤みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、マヨネーズ(卵無)、 小麦粉、乾パン粉、生パン粉、 油(揚げ油)、オリーブ油、さとう、 じゃがいも	しょうが、こまつな、パセリ、キャベツ、 もやし、にんじん、えのきだけ	730 kcal 37.0 g 30.1 g 2.9 g
19 火	麦入りごはん  新潟県 郷土料理♪	○	きりざい 鮭とじゃが芋のつや煮 のっぺい汁	挽きわり納豆、しろさけ、 かつお削り節、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、粒麦、白ごま、上新粉、でん粉、 油(揚げ油)、じゃがいも、三温糖、 さといも、板こんにゃく	のざわな、にんじん、 大根(たくあん)、ごぼう、こまつな	671 kcal 28.4 g 18.0 g 2.2 g
20 水	タルタル フィッシュバーガー	○	ポテトスープ カルピスポンチ	ホキ、たまご、ウィンナー、ベーコン、 豆乳、乳酸菌飲料、飲用牛乳	丸パン、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 油(揚げ油)、マヨネーズ(卵無)、 じゃがいも	キャベツ、玉葱、にんじん、パセリ、 こまつな、みかん缶、パイン缶、 もも(缶詰果肉)、バナナ	732 kcal 32.6 g 28.6 g 2.7 g
21 木	クッパ	○	レバー中華あじ じゃこサラダ バナナ	豚中型種ばら、豚こま、木綿豆腐、 赤みそ、豚レバー、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(米)、油(大豆)、 ごま油、でん粉、油(揚げ油)、 さとう、ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、 大豆もやし、にんじん、にら、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、 みずな、バナナ	705 kcal 29.8 g 21.5 g 2.6 g
22 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 かみなり汁	サバ、赤みそ、油揚げ、くさわかめ、 粉かつお、かつお削り節、木綿豆腐、 鶏こま、飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油(大豆)、 白ごま、じゃがいも、 板こんにゃく	しょうが、切干しだいこん、にんじん、 もやし、こまつな、ごぼう、はくさい	696 kcal 32.7 g 24.2 g 2.3 g
25 月	韓国風チャーハン  韓国料理 給食♪	○	チョレギサラダ わかめスープ さつま芋と パインの包み揚げ	豚せん切り、カットわかめ、 きざみのり、かつお削り節、飲用牛乳	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、じゃがいも、 ジャンボ餃子の皮、さつまいも、 小麦粉、油(揚げ油)	にんにく、しょうが、こまつな、 はくさい(キムチ漬け)、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ねぎ、 パインアップル(缶詰)、干しぶどう	774 kcal 23.9 g 21.0 g 2.3 g
26 火	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(大豆)、 生むき栗、三温糖	にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、 まいだけ、玉葱、もやし、はくさい、 こまつな、えのきだけ、ねぎ、りんご	721 kcal 32.0 g 24.3 g 2.6 g
27 水	しらすピザトースト エコラスク	○	クラムチャウダー パリパリサラダ	粉チーズ、あおのり、ベーコン、 牛乳、豆乳、あさり(缶詰、水煮)、 生クリーム、飲用牛乳	食パン、白ごま、 マヨネーズ(卵無)、油(揚げ油)、 グラニュー糖、油(大豆)、じゃがいも、 バター、小麦粉、ワンタンの皮、さとう	ねぎ、にんにく、玉葱、にんじん、 ホールコーン(冷)、プロッコリー、 キャベツ、きゅうり、セロリー	693 kcal 26.8 g 31.4 g 3.2 g
28 木	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(大豆)、三温糖、 小麦粉、油(揚げ油)、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
29 金	きんぴらご飯	○	レバーの アーモンドがらめ 五目豆 厚揚げの味噌汁	油揚げ、豚レバー、大豆、 角切りこんぶ、生揚げ、白みそ、 赤みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、油(大豆)、 つきこんにゃく、三温糖、でん粉、 小麦粉、油(揚げ油)、 アーモンド、板こんにゃく	れんこん、ごぼう、にんじん、しょうが、 干し椎茸、さやいんげん、はくさい、 えのきだけ、こまつな	671 kcal 29.8 g 20.7 g 2.8 g