

# 11月 こんだてひょう

江戸川区立西葛西中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 豚ひき肉、白みそ、赤みそ、 ★木綿豆腐	黄の仲間 鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、 ★木綿豆腐	緑の仲間 しょうが、干し椎茸、にんじん、 玉葱、ねぎ、こまつな	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯			精白米、粒麦		806 kcal
	豆腐のうま煮		豚こま、★木綿豆腐	サラダ油(米)、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、干し椎茸、にんじん、 玉葱、ねぎ、こまつな	
	豆腐とわかめのみそ汁		★油揚げ、白みそ、赤みそ、 ★木綿豆腐、生ワカメ		にんじん、玉葱	
	果物(みかん)				みかん	
5 火	秋野菜の肉みそ丼		豚ひき肉、★大豆(国産)、赤みそ	精白米、水稲穀粒(玄米)、 サラダ油(米)、さとう、 でん粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、 ごぼう、れんこん、 玉葱、なす、ねぎ、こまつな	744 kcal
	むらくも汁		★木綿豆腐、★たまご	でん粉	にんじん、玉葱、こまつな	
	和風スイートポテト		★牛乳、調理用、★生クリーム(乳)、 ★豆乳	さつまいも、さとう、★バター		
6 水	いちごジャムサンド			食パン・70g	いちごジャム(低糖度)	741 kcal
	ごまハニーサンド			★黒砂糖食パン・70g、 マーガリン、はちみつ、 白すりごま、白ごま(いり)		
	ポテトオムレツ		豚ひき肉、★たまご、★牛乳、 ★生クリーム(乳)、★ピザソース	サラダ油(米)、じゃがいも	玉葱、パセリ、こまつな	
	わかめともやしのサラダ		わかめ	サラダ油(米)、さとう	★もやし、にんじん	
	豆腐と白菜のスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆 無)、★木綿豆腐	★緑豆はるさめ	干し椎茸、にんじん、 玉葱、はくさい	
7 木	ジャンバラヤ		豚ひき肉	精白米、粒麦、 サラダ油(米)	にんにく、しょうが、 セロリー、にんじん、 玉葱、パセリ	740 kcal
	ダンドリーチキン		若鶏もも、★ヨーグルト	油(大豆)	玉葱、にんにく、しょうが	
	マカロニスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆 無)	じゃがいも、 シェルマカロニ	玉葱、にんじん、 キャベツ、パセリ	
	ミックス寒天ポンチ		粉寒天	さとう	パレチアクトン(ストロベリー)、 ぶどうストリートジュース	
8 金	お赤飯 開校記念のお祝い給食 ガビ		ささげ	精白米、もち米、 ★黒ごま(いり)		744 kcal
	鯖の竜田揚げ		★サバ	でん粉、油(揚げ油)	しょうが	
	切干大根のごま和え			さとう、白ごま(いり)、 白すりごま	切干しだいこん、 こまつな、キャベツ、 にんじん	
	紅白はんぺんのすまし汁		あられはんぺん、★木綿豆腐		にんじん、ねぎ、 こまつな	
	果物(柿)				柿	
14 木	ナン			★ナン・70g		741 kcal
	キーマカレー		豚ひき肉、★大豆(国産)、 ★粉チーズ	サラダ油(米)、★バター、 小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん、 セロリー、トマト缶詰、 ★りんご	
	荳わかめとコーンのサラダ		くきわかめ	じゃがいも、 ごま油、さとう	にんじん、★もやし、 きゅうり、れんこん、 玉葱	
	果物(みかん)				みかん	
15 金	麦ご飯			精白米、粒麦		806 kcal
	かつおでんぶのふりかけ		粉かつお、糸こんにゃく	さとう、白ごま(いり)		
	シイラのごまみそ焼き		しいら、赤みそ	さとう、白ごま(いり)	しょうが	
	さつまいもの甘煮			さつまいも、さとう		
	豚汁		豚こま、豚ばら、★油揚げ、 白みそ、赤みそ、★木綿豆腐	サラダ油(米)、 板こんにゃく	ごぼう、だいこん、 にんじん、ねぎ	
18 月	吹き寄せご飯		鶏こま、★油揚げ	精白米、粒麦、生むき栗 1/2、サラダ油(米)、 さとう、さつまいも	にんじん、干し椎茸、 ぶなしめじ、こまつな	814 kcal
	大豆入りしゅうまい		豚ひき肉、★大豆(国産)	でん粉、さとう、 ごま油、ジャガイモ、 焼売の皮12個	干し椎茸、玉葱、 しょうが	
	もみじ和え				キャベツ、はくさい、 こまつな、★もやし、 だいこん(葉なし)	
	なめこ汁		★木綿豆腐、白みそ、赤みそ		なめこ(水煮缶詰)、 ねぎ※、こまつな	
	果物(みかん)				みかん	



# こんだてひょう



19 火	小松菜ペペロンチーノ		まぐる缶詰(油漬7ル-7ル付)	スパゲッティ・ルーフ, サラダ油	にんにく, とうがらし(粉), 玉葱, ぶなしめじ, こまつな	748 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, サラダ油(米), さとう	にんじん, きゅうり	
	小松菜とバナナのケーキ		★たまご, ★牛乳, ★生クリーム(乳)	小麦粉, さとう, ★バター, サラダ油	★バナナ, こまつな	
20 水	シュガー揚げパン(小)			★コッペパン・油, グラニュー糖		732 kcal
	ココア揚げパン(小)			★オートミールパン, 油, グラニュー糖		
	焼肉サラダ		豚こま, 豚ばら, くきわかめ	サラダ油, さとう	にんにく, きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱	
	トマトパスタスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), レンズまめ(乾)	サラダ油, じゃがいも, ツイストマカロニ	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, パセリ	
21 木	コムチェン(ベトナム風チャーハン)		豚ひき肉, ★たまご	精白米, 粒麦, サラダ油	にんにく, ねぎ, こまつな	761 kcal
	ベトナム風春巻き		豚肉	春巻きの皮, サラダ油, ★緑豆はるさめ, でん粉	しょうが, 干し椎茸, にら, 玉葱, にんじん	
	フォースープ		鶏こま	★緑豆はるさめ	玉葱, にんじん, ★もやし, こまつな	
22 金	きんぴらご飯		豚こま, ★油揚げ	精白米, 粒麦, サラダ油, つきこんにゃく, さとう, 白ごま	ごぼう, にんじん	739 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも, あおのり	小麦粉, でん粉, 油		
	白菜のおかか和え		粉かつお		にんじん, はくさい, こまつな	
	みたらし団子		★絹ごし豆腐	白玉粉, さとう, でん粉		
25 月	さっぱりわかめご飯		炊き込みわかめ	精白米, 粒麦, 白ごま	カリカリ梅, きざみ	720 kcal
	豆腐入りふくさ卵		★木綿豆腐, 鶏ひき肉, ★たまご	サラダ油, さとう	にんじん, 玉葱, こまつな	
	ごま酢和え			白ごま, 白すりごま, さとう	★もやし, にんじん, こまつな, キャベツ	
	呉汁		★大豆(国産), ★油揚げ, 赤みそ, 白みそ		玉葱, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	
	りんご				★りんご	
26 火	かきたまうどん		鶏こま, なると(卵無), ★たまご	でん粉, 冷凍うどん	玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな	742 kcal
	かしわ天と磯辺ちくわ		鶏肉むね(皮付き)30g, 焼き竹輪, あおのり	小麦粉, でん粉, 油		
	キャベツのごまポン酢和え			さとう, 白すりごま, 白ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン	
	芋ようかん		★牛乳, 粉寒天	さつまいも, 三温糖		
27 水	大根と豚肉のトロトロスタミナ丼		豚こま	精白米, 水稲穀粒(玄米), サラダ油, でん粉, こま油	しょうが, にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, 玉葱, はくさい, ねぎ	724 kcal
	めかぶチゲスープ		豚こま, ★木綿豆腐, 赤みそ, めかぶ, わかめ	サラダ油, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ★もやし, キャベツ, はくさい(キムチ), にら, ねぎ	
	ぶどう寒天		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース	
28 木	鮭のバター醤油ご飯		サケ	精白米, 粒麦, ★バター	こねぎ	742 kcal
	わかさぎのすりごま揚げ		★わかさぎ	小麦粉, 白すりごま, サラダ油		
	変わりきんぴら		くきわかめ, 豚こま	サラダ油, つきこんにゃく, さとう, ごま油	ごぼう, れんこん, にんじん	
	豆腐と卵のスープ		豚こま, ★たまご, ★木綿豆腐	でん粉, 白ごま	にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	
29 金	秋のカレーライス		鶏こま	精白米, 水稲穀粒(玄米), サラダ油, 小麦粉, さつまいも	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, まいだけ	806 kcal
	根菜チップス			さつまいも, 油	れんこん, にんじん	
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト(無糖)		みかん缶, ★バナナ缶	

※アレルギー食品には記号を表示しています