

11月献立表



令和2年

世田谷区立砧中学校

日	主食	おかず	牛乳	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人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	子ぎつねずし	はたはたのから揚げ おみそ汁	○	牛乳、こんぶ、鶏肉、 油揚げ、たまごのり、 はたはた、かつお節、わかめ	米、さとう、三温糖、油、 でん粉、小麦粉	にんじん、干しいたけ、 しょうが(酢漬)、みつば、 だいこん、ねぎ	806 kcal 32.4 g 29.2 g 3.8 g
4水	フレンチトースト	秋のクリームシチュー 小松菜サラダ	○	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、 生クリーム、ベーコン	食パン、さとう、バター、 さつまいも、油、 小麦粉、三温糖	たまねぎ、しょうが、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、こまつな、もやし、コーン	821 kcal 28.9 g 37.5 g 3.2 g
5木	ごはん	さといもコロッケ 油揚げ入りお浸し 豆腐汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かつお節、豚肉、豆腐	米、油、じゃがいも、 さといも、ポテトフレーク、 小麦粉、パン粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、もやし、 こまつな、白菜、ねぎ	828 kcal 27.6 g 21.8 g 2.6 g
6金	ハヤシライス	青菜のスープ りんご	○	牛乳、豚肉、大豆	米、おおむぎ、油、さとう、 バター、小麦粉、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム缶、にんにく、 こまつな、チンゲン菜、りんご	832 kcal 25.7 g 24.2 g 3.1 g
9月	ごはん	さばのみそ煮 野菜の乾物あえ 田舎汁	○	牛乳、さば、のり、 豚肉、かつお節、油揚げ	米、三温糖、 ごま、油、さといも	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、 ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん	856 kcal 39.2 g 32.8 g 3.0 g
10火	親子丼	野菜のからしあえ 柿	○	牛乳、鶏肉、かつお節、 たまご	米、おおむぎ、油、さとう	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、みつば、こまつな、もやし、柿	758 kcal 29.0 g 20.7 g 2.3 g
11水	ミルクパン パインパン	とうふのグラタン イタリアンスープ 菊花みかん	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、 豆腐、チーズ、豚肉、たまご	ミルクパウダー、油、 バター、小麦粉、 でん粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、 グリーンピース、しょうが、パセリ、みかん	863 kcal 37.8 g 39.8 g 4.0 g
12木	ジャージャーめん	にらもやしのごま風味 パンチビーンズ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豚レバー、 大豆、ひよこめ	むし中華めん、ごま油、 油、さとう、でん粉、三温糖	きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、干しいたけ、ねぎ、もやし、にら	802 kcal 34.1 g 20.9 g 3.4 g
13金	ほうれん草入り カレーライス	じゃこサラダ りんご	○	牛乳、豚肉、じゃこ	米、おおむぎ、油、じゃがいも、 はちみつ、小麦粉、ごま、 さとう、ごま油	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、ほうれん草、こまつな、 キャベツ、りんご	889 kcal 25.3 g 26.5 g 2.6 g
18水	キムチチャーハン	棒餃子 わかめスープ	ジョ ア	発酵乳、豚肉、たまご、 鶏肉、わかめ	米、おおむぎ、油、 香辛料の皮、ごま油、でん粉	にんじん、キムチ、ねぎ、しょうが、 キャベツ、にら	812 kcal 31.7 g 24.7 g 3.9 g
19木	スパゲッティ ミートソース	野菜スープ スイートポテト	○	牛乳、豚肉、レンズまめ、 生クリーム	スパゲッティ、油、 小麦粉、さとう、さつまいも、 三温糖、バター	にんにく、セロリ、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム缶、トマト缶、 にんにく、こまつな、チンゲン菜	872 kcal 30.8 g 27.8 g 3.0 g
20金	きのこごはん	鮭の塩麹焼き 豚汁 つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鮭、かつお節、豚肉、寒天	米、三温糖、油、塩こうじ、 さといも、さとう	にんじん、しめじ、まいたけ、 さやいんげん、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、ねぎ、みかん缶	765 kcal 39.0 g 17.2 g 3.6 g
24火	ごはん	ユーリンチー ナムル サンラータン	○	牛乳、鶏肉、豚肉、 豆腐、たまご	米、でん粉、小麦粉、油、 三温糖、ごま油	しょうが、ねぎ、豆もやし、にんじん、 チンゲン菜、にんにく、きくらげ、こまつな	844 kcal 36.2 g 29.2 g 2.8 g
25水	チャンポン麺	揚げごまサラダ 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、豚骨、なると、 いか、わかめ、寒天、 無糖練乳	油、ごま油、むし中華めん、 ごま、油、三温糖、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、きくらげ、 キャベツ、もやし、チンゲン菜、ねぎ、 きゅうり、パイン缶、みかん缶、もも缶	767 kcal 29.4 g 19.6 g 3.3 g
26木	深川めし	鯖の塩麹焼き さつま汁 みかん	○	牛乳、あさり、油揚げ、 さわか、かつお節、鶏肉	米、油、さとう、さつまいも	ごぼう、にんじん、万能ねぎ、ゆず、 こんにゃく、だいこん、たまねぎ、 ねぎ、みかん	815 kcal 36.5 g 22.3 g 3.6 g
27金	黒米ごはん	さくさくつくね焼き こんにゃくサラダ よしの汁	○	牛乳、豆腐、鶏肉、 こんぶ、かつお節	米、黒米、小麦粉、油、 三温糖、でん粉、ごま油、ごま	れんこん、こんにゃく、ねぎ、しょうが、 こんにゃく、きゅうり、にんじん、もやし、 たまねぎ、干しいたけ、だけのこ、こまつな	739 kcal 32.0 g 19.6 g 2.8 g
30月	豚すき丼	和風しらすサラダ 貝だくさん汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、 しらす干し、かつお節、 鶏肉	米、おおむぎ、三温糖、さとう、油	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 こまつな、もやし、にんにく、だいこん、ねぎ	820 kcal 32.3 g 25.8 g 3.7 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。

今月分 一日あたりの平均	817 kcal 31.9 g 25.9 g 3.2 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g

地場産物 ☆せたがやそだち☆ の野菜を使います

5日(木) こまつな
20日(金) だいこん
さといも
ねぎ
26日(木) だいこん
ねぎ

