



11月 学校給食予定献立表



令和6年11月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金		ご飯 鯖のごま醤油焼き おかか和え 鶏肉と白菜のみそ汁	○		米		743 kcal
				さば	ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ	33.2 g
				糸げずり		人参 小松菜 もやし	29.9 g
				鶏肉 豆腐 みそ		人参 白菜 長ねぎ	2.5 g
5 火		ゆかりご飯 戻りがつおの揚げ煮 ごま和え じゃがいものみそ汁	○		米		717 kcal
				かつお	片栗粉 油 砂糖	生姜	35.8 g
					ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし	19.1 g
				油揚げ みそ わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	3.0 g
6 水		メキシカンピラフ ポテトのチーズ焼き 卵スープ	○	豚肉 ウィナー	米 油	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン エリンギ	746 kcal
				ベーコン レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ	油 じゃが芋 バター	玉ねぎ パセリ	30.1 g
				鶏肉 鶏卵	片栗粉	人参 玉ねぎ 小松菜	25.9 g
							3.1 g
7 木		フレンチトースト バジルドレッシングサラダ ハンガリアンシチュー	○	牛乳 鶏卵	食パン バター 砂糖		714 kcal
				ハム	油 砂糖	人参 キャベツ 小松菜 コーン レモン にんにく	29.1 g
				豚肉 チーズ	油 じゃが芋 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン	26.9 g
							3.0 g
8 金	いい歯 の日	豆腐のうま煮丼 おひたし お豆かりんとう	○	豚肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ しめじ	889 kcal
						小松菜 人参 もやし	35.4 g
				大豆 牛乳	さつま芋 片栗粉 油 砂糖 ごま		30.6 g
							2.8 g
11 月		ご飯 魚のみぞれあんかけ 糸こんにゃくともやしの和え物 豚汁	○		米		727 kcal
				メダイ	片栗粉 油 砂糖	大根	35.4 g
					ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく もやし 人参 にんにく	21.9 g
				豚肉 みそ 豆腐	油 じゃが芋	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	2.4 g
12 火		ごまだれうどん ツナサラダ 明日葉だんご	○	豚肉 油揚げ	冷凍うどん ごま油 ごま 砂糖	人参 長ねぎ	860 kcal
				ツナ	油 砂糖	大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	36.1 g
				豆腐 きな粉	上新粉 白玉粉 砂糖	あしたば	33.4 g
							3.1 g
15 金		ガーリックトースト こんにゃくサラダ チリコンカン オレンジゼリー	○		フランスパン バター オリーブ油	にんにく	722 kcal
					油 ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ	28.6 g
				豚肉 大豆 白いんげん豆	油 じゃが芋 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト缶	32.0 g
				寒天 ゼラチン	砂糖	みかんジュース	3.0 g
18 月		中華丼 春雨サラダ 開口笑(かいこうしょう)	○	豚肉 えび いか うずら卵	米 大麦 油 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし チンゲン菜	837 kcal
					春雨 油 ごま油 砂糖 ごま	もやし 人参 きゅうり	33.1 g
				鶏卵 牛乳	小麦粉 砂糖 ラード ごま 油		26.0 g
							2.7 g
19 火	食育の日	大豆ミートサンド さつま芋シチュー くだもの(りんご)	○	豚肉 大豆	コッペパン 油 パン粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	744 kcal
				ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	油 さつま芋 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	32.2 g
						りんご	27.9 g
							3.3 g
20 水	有機米 給食	ご飯 鯖のオレンジソース煮 小松菜の磯和え かき玉汁	○		米		775 kcal
				さば	砂糖	生姜 みかんジュース	35.2 g
				のり		人参 もやし 小松菜	32.1 g
				豆腐 鶏卵 わかめ	片栗粉	人参 えのき茸 長ねぎ	2.4 g
21 木		トマトとツナのスパゲティ フレンチサラダ パインチーズケーキ	○	ベーコン 豚肉 ツナ	スパゲティ 油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶	842 kcal
					油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	36.7 g
				鶏卵 牛乳 チーズ	小麦粉 砂糖 バター	レモン パイン缶	30.9 g
							3.2 g
22 金		ご飯 れんこんバーグ コールスローサラダ ポトフ	○		米		804 kcal
				豚肉 鶏卵	パン粉 バター	れんこん 玉ねぎ	31.2 g
				ハム	油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	32.9 g
				ベーコン フランクフルト	油 じゃが芋	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ	3.4 g
25 月		ごはん のりの佃煮 ししゃもの唐揚げ じゃが芋のそぼろ煮 具だくさんみそ汁	○		米		708 kcal
				ししゃも	片栗粉 油	にんにく 生姜	32.3 g
				鶏肉	油 砂糖 じゃが芋	生姜 玉ねぎ 人参	19.1 g
				豆腐 油揚げ みそ		人参 大根 白菜 長ねぎ	3.0 g
26 火	郷土料理 (長崎県)	長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ 丸型カステラ	○	豚肉 かまぼこ 牛乳 いか	冷凍ちゃんぽん麺 油 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きくらげ チンゲン菜	733 kcal
				豚肉 さつま揚げ	油 砂糖 ごま	人参 ごぼう こんにゃく もやし	35.8 g
				鶏卵 牛乳	砂糖 はちみつ 油 小麦粉 ざらめ糖		22.3 g
							4.3 g
27 水		チキンカレーライス じゃこサラダ フルーツヨーグルト	○	鶏肉 レンズ豆 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく セロリ 生姜 人参 玉ねぎ りんご	884 kcal
				じゃこ	ごま 砂糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	29.4 g
				ヨーグルト	はちみつ	みかん缶 パイン缶 もも缶	25.9 g
							2.1 g
28 木	季節の 混ぜご飯	里芋の炊き込みごはん あんかけ卵焼き 小松菜と油揚げのみそ汁 くだもの(みかん)	○	豚肉	米 油 里芋 砂糖	人参 しめじ	728 kcal
				豚肉 豆腐 鶏卵	油 砂糖 ごま油 片栗粉	たけのこ 長ねぎ 生姜	34.1 g
				油揚げ みそ		人参 玉ねぎ 小松菜	26.0 g
							3.3 g
29 金		セルフコロッケバーガー 海藻サラダ ミネストローネ	○	レンズ豆 豚肉 鶏卵	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	人参 玉ねぎ	762 kcal
				わかめ	油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 もやし コーン	27.9 g
				豚肉	油 マカロニ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	29.9 g
							3.6 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。 ※下線の引いてある食材は、東京都産のものを使用予定です。
 ※21日(木)、22日(金) おおぐま学級は合同マラソン大会(予備日含む)のため給食はありません。