

11月 給食献立予定表

令和5年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄	
			赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間				
			血や肉になる	力の元になる	体の調子を整える				
1	水	研究発表会（給食なし）							
2	木	麦ご飯 魚の塩こうじ焼き 大根の甘酢漬 厚揚げのカレー煮	牛乳 鮭 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 ジャガイモ 澱粉	大根 ゆず 人参 玉葱 さやいんげん	772	40.9	三鷹産の大根で作ります。ゆずの果汁と皮を入れて香りつけします。	
6	月	チーズハニートースト カウボーイシチュー フロカサラダ （人参ドレッシング） 果物	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 いんげん豆 生クリーム	ソフトフランスパン ちみつ 油 ジャガイモ 砂糖	玉葱 人参 セロリー トマト さやいんげん ブロッコリー カリフラワー キャベツ ピーマン とうもろこし 果物	761	32.8	ブロッコリーとカリフラワーを入れるサラダです。タイミングが合えば、三鷹産のものを 사용합니다。	
7	火	玄米ご飯 魚の七味焼き 茎わかめとちくわの炒め物 冬野菜のそぼろ煮	牛乳 鯖 竹輪 茎わかめ 豚肉 厚揚げ	米 玄米 油 砂糖 こま 里芋 澱粉	生姜 長葱 人参 もやし 椎茸 大根 カブ カブの葉	759	37.1	鯖に七味唐辛子・生姜・ネギ・醤油・みりん等で下味をつけ、オープンで焼きます。	
8	水	キャロットライスのクリームソースがけ するめのカミカミサラダ 果物	牛乳 鶏肉 するめ ベーコン いんげん豆 チーズ 生クリーム ちりめんじゃこ	米 麦 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 にんにく 玉葱 マツタケ とうもろこし パセリ もやし れんこん 切干大根 きゅうり 果物	762	30.6	11月8日は「いい歯の日」です。噛み応えのある「スルメ・じゃこ・れんこん」をサラダに入れます。	
9	木	ぶどうパン クリスピーフィッシュ バジルポテト ミネストラスープ	牛乳 サメ ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	ぶどうパン 小麦粉 コーンスターチ 油 ジャガイモ マカロニ	にんにく セロリー 玉葱 人参 トマト キャベツ パセリ	767	31.2	砕いたコーンフレークを魚にまぶし、油で揚げます。	
10	金	豚肉と昆布の炊き込みご飯 はたはたの唐揚げ ごま味噌和え きりたんぼ汁 果物	牛乳 豚肉 昆布 はたはた 鶏肉	米 麦 油 砂糖 澱粉 こま 白滝 きりたんぼ	生姜 人参 もやし 小松菜 ごぼう 白菜 長葱 せり 果物	762	29.2	11月11日は「きりたんぼの日」です。きりたんぼ鍋をイメージしたスープを作ります。	
13	月	さつまいもご飯 魚のごまだれ焼き 切り干し大根の炒め煮 うすら卵のすまし汁	牛乳 鯖 油揚げ 鶏肉 うすら卵	米 さつまいも 油 砂糖 でんぷん こま	にんにく 生姜 長葱 人参 切干大根 白菜 えのきたけ 小松菜	770	35.7	秋が旬のさつまいもをご飯に炊き込みます。	
14	火	ツナおろしパゲティ 白いんげん豆のサモサ風 花野菜のソテー 果物	牛乳 豚肉 ツナ いんげん豆 チーズ ベーコン	餃子の皮 スパゲティ 油 砂糖 小麦粉	大根 しめじ 人参 玉葱 にんにく 水菜 ブロッコリー カリフラワー ピーマン 果物	763	37.4	大根はおろして、ツナやきのこ、野菜と一緒に煮込み、麺にかけて食べます。	
15	水	定期考査（給食なし）							
16	木	定期考査（給食なし）							
17	金	ご飯 海苔の佃煮 ししゃもの唐揚げ れんこんのきんぴら 厚揚げの五目煮	牛乳 のり ひじき ししゃも さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 澱粉 油	れんこん 人参 生姜 筍 椎茸 白菜 小松菜	800	37.1	三鷹市の姉妹町である「福島県矢吹町」の新米を炊きます。	
20	月	わかめご飯 錦糸卵の菊花蒸し からし和え 肉じゃがが煮	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 厚揚げ	米 麦 澱粉 パン粉 油 砂糖 白滝 ジャガイモ	玉葱 椎茸 筍 生姜 キャベツ ほうれん草 人参 さやいんげん	759	32.0	肉団子に錦糸卵をまぶして蒸します。秋の花である「菊」をイメージした料理です。	
21	火	きなこ揚げパン 鮭と白菜のシチュー ほうれん草サラダ（ゴマドレッシング） 果物	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 鮭 チーズ 生クリーム	ポトフパン 砂糖 油 ジャガイモ バター 小麦粉 こま	玉葱 人参 白菜 パセリ ほうれん草 もやし きゅうり とうもろこし 長葱 果物	796	29.4	今月の果物は「りんご・みかん・柿」を予定しています。	
22	水	ソース焼きそば さつま芋のごま団子 大根と海藻のサラダ （チキンドレッシング）	牛乳 豚肉 いか 青のり 海藻 鶏肉	中華麺 白玉粉 砂糖 さつま芋 小麦粉 こま 油	人参 椎茸 玉葱 長葱 もやし キャベツ なら 大根 とうもろこし 大根の葉 にんにく	783	29.7	「大沢ふるさとセンター」の畑で生徒が収穫した大根を使う予定です。	
24	金	きびご飯 かまぼこ入り卵焼き あめいろ大根 野菜と油揚げの味噌汁 果物	牛乳 かまぼこ 卵 豚肉 鶏肉 油揚げ	米 きび 油 砂糖	葉ねぎ 生姜 大根 人参 えのきたけ カボチャ キャベツ 長葱 果物	788	31.3	11月24日は和食の日です。出汁をいかけた和食献立にしました。	
27	月	和風混ぜ込みピビンバ 豆腐と帆立の炒め物 ナタデココボンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 帆立 寒天	米 麦 油 砂糖 澱粉	にんにく 生姜 ごぼう なら 大豆もやし ねぎ 沢庵 卵 椎茸 人参 筍 揚げタマゴ 果物田(カブ・パイン・黄桃)	760	34.9	人気のナタデココボンチを用意します。今回の果物はミカン・パイン・黄桃です。	
28	火	ミルクパン 魚のバジルチーズフライ ポイルキャベツ アイリッシュシチュー	牛乳 青ヒラス チーズ 豚肉	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 ジャガイモ	キャベツ にんにく セロリー エリンギ 玉葱 人参 パセリ	753	39.6	パンに魚のフライとキャベツを挟んで食べます。	
29	水	麦ご飯 ツナそぼろ いかのさらさ揚げ おかか和え のっぺい汁	牛乳 ツナ いか 鯉節 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 澱粉 油 こんにゃく 里芋	人参 玉葱 生姜 長葱 白菜 小松菜 えのきたけ 椎茸 大根	756	33.4	いかに下味をつけ、カレー粉入りの衣をつけて揚げます。	
30	木	ウインナーピラフ ミートナスオムレツ 豆乳仕立てのコンスープ 果物	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉 卵 ベーコン ひよこ豆 豆乳	米 麦 バター 油 さつま芋 米粉	玉葱 人参 ピーマン なす とうもろこし パセリ 果物	835	33.9	タイミングが合えば、サンダファームのサツマイモを使います。	

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。