

令和4年度11月分中学校給食献立表

日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1	火	マーボーじゃが丼 牛乳 ナムル 柿	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 にもやし 小松菜 柿	795 kcal 27.1 g 26.3 g	 <p>21日狛江産枝豆アイス 11月21日のデザートは、狛江市の特産品である枝豆を使った、枝豆アイスです。 狛江市の畑の土は、枝豆の栽培に適しており、多くの農家さんが枝豆を育てています。アイスには、狛江市の農家さんが栽培した枝豆を使用しています。狛江市の味をみなさんで楽しみましょう。</p>  
2	水	中華風鶏飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 中華風野菜スープ	米 ごま油 上白糖 なたね油 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ ハム	人参 干し椎茸 たけのこ水煮 さやいんげん にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ ピーマン 白菜 チンゲン菜	732 kcal 32.5 g 23.8 g	
4	金	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	パン なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ 大根 キャベツ 生姜	719 kcal 31.6 g 30.2 g	
7	月	こぎつねご飯 牛乳 さわらの西京焼き ごま酢和え すまし汁	米 上白糖 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら 白みそ かまぼこ わかめ	人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 えのき茸 長ねぎ	792 kcal 42.0 g 24.3 g	
8	火	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 春雨サラダ チキンスープ	米 なたね油 パン粉 上白糖 緑豆春雨 ごま油 白いりごま マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ えのき茸 しめじ エリンギ もやし 人参 きゅうり にんにく 生姜 セロリ キャベツ ほうれん草	803 kcal 34.1 g 25.5 g	
9	水	ピラフ 牛乳 ハニーサラダ 鶏だんごスープ	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ 片栗粉 緑豆春雨 ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 コーン キャベツ きゅうり 生姜 白菜 チンゲン菜	705 kcal 29.1 g 24.7 g	
10	木	とりそばろ丼 牛乳 即席漬け りんご	米 なたね油 上白糖	牛乳 鶏肉 鶏卵	生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ水煮 キャベツ きゅうり りんご	720 kcal 29.7 g 20.9 g	
11	金	ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれかけ 和風揚げ豆サラダ みそ汁	米 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 大豆 赤みそ 白みそ わかめ	もやし きゅうり コーン 人参 生姜 玉ねぎ	787 kcal 36.1 g 22.1 g	
14	月	豚飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 野菜のからし和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 小麦粉 上新粉	牛乳 豚肉 かまぼこ 焼き竹輪 あおのり 白みそ 赤みそ わかめ	たけのこ水煮 長ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 白菜	707 kcal 26.8 g 24.8 g	
15	火	チリビーンズライス 牛乳 ひじきのピリッとサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 白いりごま	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひじき ツナ 木綿豆腐	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり コーン チンゲン菜 長ねぎ	765 kcal 27.8 g 22.9 g	
16	水	ご飯 牛乳 手作りジャンボしゅうまい こんにやくと大根のナムル キムチスープ	米 上白糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 白すりごま なたね油	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 しらたき 大根 人参 チンゲン菜 にんにく たけのこ 水煮 もやし 白菜 キムチ 小松菜 長ねぎ	780 kcal 31.7 g 25.1 g	
17	木	ご飯 牛乳 さばの韓国風みそ焼き 野菜のおろし和え 和風汁	米 ごま油 上白糖 白すりごま なたね油	牛乳 さば 赤みそ 豚肉	にんにく 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 えのき茸 小松菜	752 kcal 36.5 g 22.9 g	
18	金	和風スープスパゲッティ 牛乳 パリパリサラダ りんご	スパゲッティ なたね油 片栗粉 ワンタンの皮 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ コーン 生姜 りんご	718 kcal 27.9 g 25.0 g	
21	月	豚キムチ丼 牛乳 コーンサラダ 狛江産枝豆アイス	米 なたね油 上白糖 ごま油 枝豆アイス	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 キムチ 白菜 なら キャベツ きゅうり コーン	826 kcal 32.5 g 30.0 g	
22	火	ご飯 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 大根サラダ みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 たら 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 玉ねぎ えのき茸 人参 キャベツ 大根 きゅうり 練り梅 長ねぎ	770 kcal 33.3 g 23.1 g	
24	木	鶏南蛮うどん 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ 野菜の甘酢和え	うどん なたね油 片栗粉 白いりごま 上白糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ	人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	712 kcal 40.1 g 25.7 g	
25	金	すきやき丼 牛乳 野菜のゆかり和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 押し豆腐 赤みそ 白みそ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり粉 小松菜	768 kcal 34.9 g 20.8 g	
28	月	ガーリックブレッド 牛乳 ハンガリアンシチュー チンゲン菜のツナサラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水煮 ピーマン 大根 チンゲン菜 生姜	764 kcal 28.8 g 33.6 g	
29	火	ご飯 牛乳 鶏肉のかわり焼き 海藻サラダ 具だくさんみそ汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 わかめ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	菜ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	728 kcal 35.3 g 19.8 g	
30	水	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ みかん	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト 缶詰 キャベツ きゅうり みかん	835 kcal 26.2 g 25.8 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。