



令和3年度11月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	月	ご飯 牛乳 鶏肉のかわり焼き 豆乳ドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 白ねりごま 里芋	牛乳 鶏肉 豆乳 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	葉ねぎ キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	756 kcal 37.1 g 20.7 g	 5日 立冬の献立 11月7日は立冬です。立冬は、秋が極まり、冬の気配が立ち始める日。これからどんどん寒くなるので、体が温まる、おでんにしました。
2	火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま芋チップス おひたし	米 なたね油 上白糖 さつま芋	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ	生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ 枝豆 チンゲン菜 もやし	882 kcal 31.3 g 27.4 g	
4	木	セサミトースト 牛乳 チキントマトシチュー ツナサラダ みかん	パン 白すりごま グラニュー糖 上白糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	にんにく 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 生姜 みかん	845 kcal 29.7 g 34.3 g	
5	金	【立冬の献立】 子ぎつねご飯 牛乳 おでん 焼きししゃも ごま酢和え	米 上白糖 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ さつま揚げ ししゃも	人参 大根 こんにやく キャベツ もやし 小松菜	784 kcal 39.6 g 21.7 g	
8	月	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 ボンレスハム	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	809 kcal 32.8 g 23.4 g	
9	火	ごぼうと豆のドライカレー 牛乳 コーンサラダ りんご	米 なたね油 小麦粉 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉 大豆	生姜 にんにく セロリ ごぼう 玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり コーン りんご	850 kcal 27.5 g 25.1 g	 
10	水	鶏南蛮うどん 牛乳 大豆とじゃこのから揚げ じゃが芋とツナの和え物	うどん なたね油 片栗粉 白いりごま 上白糖 じゃが芋 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ ツナ	人参 大根 長ねぎ 小松菜 みつば キャベツ もやし きゅうり	765 kcal 40.2 g 26.9 g	
11	木	フルコギ丼 牛乳 華風漬け 柿	米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ 人参 もやし えのき草 ピーマン 長ねぎ きゅうり 大根 柿	793 kcal 27.5 g 23.1 g	
12	金	豚飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 野菜のおろし和え 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 焼きちくわ あおりの生揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	たけのこ水煮 長ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 白菜	833 kcal 32.9 g 29.2 g	
15	月	ご飯 牛乳 手作りしゅうまい こんにやくと大根のナムル キムチスープ	米 しゅうまいの皮 上白糖 ごま油 片栗粉 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 人参 生姜 しらたき 大根 小松菜 にんにく たけのこ水煮 もやし 白菜キムチ チンゲン菜 長ねぎ	835 kcal 32.8 g 26.1 g	 15日 手作りしゅうまい ひき肉や野菜をしっかり、こねて手作業で包んだ手作りしゅうまいです。ボリュームたっぷりのしゅうまいを楽しんでください。
16	火	ご飯 牛乳 白身魚の中華あんかけ 野菜の中華味 五目中華スープ	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 たら いか	生姜 玉ねぎ たけのこ水煮 キャベツ 人参 もやし にんにく 白菜 チンゲン菜	773 kcal 30.9 g 22.2 g	
17	水	かき揚げ丼 牛乳 野菜のゆかり和え みそ汁	米 さつま芋 小麦粉 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 粉かつお いか 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり粉 小松菜	826 kcal 27.6 g 20.5 g	
18	木	ビスキュイパン 牛乳 グヤーシュ コーンサラダ	パン 小麦粉 バター 上白糖 なたね油 じゃが芋 ごま油	牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉	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 キャベツ きゅうり コーン	912 kcal 26.8 g 39.3 g	19日 いが栗揚げ 秋が旬の栗に見立てた肉団子です。野菜たっぷりの肉団子にそうめんをつけて揚げました。かわいいた目とパリパリとした食感を楽しんでください。
19	金	大根おこわ 牛乳 いが栗揚げ 和風サラダ みそ汁	もち米 米 ごま油 上白糖 なたね油 パン粉 そうめん じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	大根 大根の葉 れんこん 人参 干し椎茸 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし 練り梅 なら	826 kcal 34.5 g 26.5 g	
22	月	しょうゆラーメン 牛乳 鶏肉のから揚げレモン風味和え キャベツのごまだれサラダ 狛江産枝豆アイス	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 三温糖 白ねりごま 上白糖 枝豆アイス	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 人参 もやし コーン なら 長ねぎ レモン果汁 キャベツ 大根	906 kcal 41.7 g 30.7 g	22日 狛江産枝豆アイス 狛江市特産物の枝豆を使ったアイスです。
24	水	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース ひじきのピリッとサラダ チキンスープ	米 なたね油 パン粉 上白糖 白いりごま マカロニ	牛乳 豚肉 干しひじき ツナ 鶏肉	玉ねぎ えのき茸 しめじ エリンギ キャベツ 人参 きゅうり コーン にんにく 生姜 セロリ 白菜 ほうれん草	839 kcal 35.0 g 26.9 g	
25	木	ご飯 牛乳 鯖の韓国風みそ焼き 野菜の甘酢和え 和風汁	米 ごま油 上白糖 白すりごま 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 鯖 赤みそ 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	にんにく 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 大根 葉ねぎ	818 kcal 40.2 g 24.5 g	
26	金	ジャージャー丼 牛乳 もやしのピリ辛和え りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 八丁みそ	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 もやし 人参 ほうれん草 りんご	751 kcal 25.9 g 21.2 g	
29	月	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ みかん	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ コーン みかん	911 kcal 27.3 g 26.7 g	
30	火	セルフサーモンサンド 牛乳 フレンチサラダ ミネストローネ	パン 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 鮭 鶏卵 ベーコン	人参 キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ トマト缶詰 白菜 カリフラワー さやいんげん	848 kcal 41.3 g 30.8 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。

