

# 11月の予定献立表



令和5年度 墨田区立墨田中学校

# 献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵パク質 脂質 (g)
1	水	親子丼	昆布と野菜の中華和え・りんご		牛乳・鶏肉・鶏卵・昆布	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・りんご	米・米粒麦・砂糖・ごま油	765	30.4 22.3
2	木	ごはん	二色シューマイ・野菜の甘酢がけ・もずくスープ		牛乳・豚肉・鶏肉・もずく	干しいたけ・しょうが・たまねぎ・もやし・にんじん・キャベツ・えのきだけ・こまつな	米・砂糖・でんぷん・もち米・ごま油	745	27.7 19.7
6	月	小松菜クリームスパゲティ	パンプキンサラダ・柿		牛乳・鶏肉・むきえび・あさり・生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・しめじ・こまつな・かぼちゃ・キャベツ・にんじん・柿	スパゲティ・油・バター・小麦粉・アーモンド・はちみつ	795	31.8 28.9
7	火	ごはん	魚のはちみつみそ焼き・もやしのごまじょうゆがけ・けんちん汁		牛乳・さば・みそ・鶏肉・豆腐	しょうが・もやし・こまつな・にんじん・ねぎ・だいこん	米・はちみつ・ごま・油・ごま油・じゃがいも	754	33.0 26.2
8	水	米粉パン	ソイバーグ・じゃがいもの香味和え・キャベツスープ		牛乳・豚肉・大豆・鶏卵・青のり・鶏肉	たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ・こまつな	米粉パン・生パン粉・砂糖・じゃがいも・ごま・油	715	40.2 32.2
9	木	ドライカレーライス	豆乳マヨネーズサラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・レンズ豆・豆乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	米・米粒麦・油・小麦粉・米粉	755	25.6 21.9
10	金	秋の香りごはん	ごまししゃも・豚汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・豚肉・豆腐・みそ	にんじん・しめじ・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・もち米・さつまいも・砂糖・小麦粉・ごま・ごま油・こんにゃく・じゃがいも	710	31.2 25.0
13	月	フィッシュライス	イタリアンスープ・りんご		牛乳・もろかざめ・ベーコン・鶏肉・鶏卵・粉チーズ	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・ホールコーン・こまつな・りんご	米・油・でんぷん・米粉・生パン粉	728	27.8 24.1
14	火	しょうゆラーメン	わかめサラダ・おからケーキ		牛乳・豚肉・わかめ・鶏卵・おから・生クリーム	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・キャベツ・干しぶどう	冷凍ラーメン・油・ごま油・ごま・砂糖・小麦粉・バター	768	31.8 27.4
15	水	ごまごはん	大豆入り卵焼き・大根と里芋の煮物・みそ汁		牛乳・鶏肉・大豆・鶏卵・豚肉・みそ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・だいこん・干しいたけ・こまつな・キャベツ	米・米粒麦・ごま・油・砂糖・こんにゃく・さといも	813	34.2 25.6
16	木	<b>後期中間考査 * 給食なし</b>							
17	金	<b>後期中間考査 * 給食なし</b>							
20	月	フレンチトースト	チキンビーンズ・ガーリックドレッシングサラダ		牛乳・鶏卵・鶏肉・大豆・糸寒天	たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・もやし・こまつな・にんにく	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま	745	33.4 32.7
21	火	えびクリームライス	オニオンドレッシングサラダ・オレンジつぶゼリー		牛乳・鶏肉・えび・生クリーム・粉チーズ・粉寒天	にんじん・たまねぎ・エリンギ・パセリ・キャベツ・きゅうり・オレンジジュース・みかん缶	米・油・小麦粉・バター・じゃがいも・砂糖	818	26.7 25.5
22	水	ふりかけごはん (ひじきふりかけ)	ジャージャン豆腐・もやしのサラダ		牛乳・ひじき・削り節・豚肉・みそ・生揚げ	にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・にんじん・干しいたけ・もやし・こまつな	米・油・砂糖・ごま・でんぷん・じゃがいも・ごま油	841	31.4 29.1
24	金	<b>和食の日</b> ごはん	魚のごまみそがらめ・アーモンド和え・わかたま汁		牛乳・もろかざめ・みそ・豆腐・わかめ・鶏卵	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな	米・油・でんぷん・砂糖・ごま・アーモンド	812	32.0 26.3
27	月	ツナマヨトースト	アイントプフ・フルーツカクテル		牛乳・ツナ・ヨーグルト・鶏肉・レンズ豆・ウインナー	たまねぎ・セロリ・にんにく・にんじん・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	食パン・マヨネーズ・油・じゃがいも・砂糖	722	27.7 30.9
28	火	ちゃんぽんうどん	白菜のさっぱり漬け・スイートポテト		牛乳・豚肉・えび・いか・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・こまつな・はくさい・しょうが	冷凍うどん・油・ごま油・砂糖・さつまいも・バター	717	24.8 25.5
29	水	マーボー丼	塩ナムル・オレンジ		牛乳・豚肉・みそ・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・こまつな・もやし・オレンジ	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま油・ごま	787	34.6 26.1
30	木	ごはん	鮭の塩焼き・肉じゃが・せんべい汁		牛乳・鮭・豚肉・鶏肉	たまねぎ・にんじん・こまつな・だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ	米・油・しらたき・じゃがいも・砂糖・南部せんべい	806	36.1 23.4

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

## ●●行事●●

### 24日(金)和食の日



11月24日は、『いい日本食(にほんしょく)』で「和食の日」です。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、日本人が昔から受け継いできた食文化です。旬の新鮮な食材を使い、だしのうま味を活かし、栄養バランスのとれた和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界からも注目されています。給食室でも、昆布とかつお節からだしをとります。だしのうま味や香りを楽しみながら、給食を食べてください。

## 日本各地の郷土料理

### 30日(木) せんべい汁



今月は青森県の郷土料理「せんべい汁」を紹介します。せんべい汁は、青森県八戸市周辺の郷土料理で、肉や魚、野菜、きのこなどでとっただし汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいを割り入れて煮込んだ料理です。せんべい汁専用の南部せんべいは、煮込んでも溶けにくく、もちもちとした食感が楽しめます。

## ★世界の料理★

### 27日(月) アイントプフ



「アイントプフ」は、ドイツの庶民的な家庭料理です。名前には「鍋の中に投げ込んだ」という意味があり、ソーセージや野菜、レンズ豆を煮込んだ具だくさんのスープです。ドイツでは、日本のみそ汁のように、家庭によって味が違うそうです。

## 地場産物

### 15日(水) 大蔵大根



大蔵大根は、江戸東京野菜のひとつで、世田谷区ゆかりの伝統野菜です。今回は、東京都八王子市でとれたものを届けていただきます。