



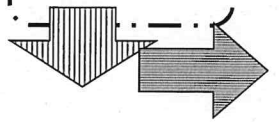
温かい食べ物がうれしい気候になってきました。味覚の秋・食欲の秋です。朝・昼・夕の3回の食事は楽しく、おいしく、体に良いものを取り入れたいものです。
給食のお米も「新米」になりました。旬のものをとり入れた1日3回の「ごはん」をしっかり食べて、エネルギーを補給し、免疫力を高めましょう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。

私たちの生活はたくさんの人々の働きによって支えられています。例えば日々の食事は農業、漁業、酪農、流通、販売、調理等の人々の働きによるものです。
自然の恵みと働く人々に改めて感謝しましょう。給食では五穀豊穡に感謝を込めて22日に「五穀おこわ」の献立を実施します。



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



11月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 20回)

日	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	備考
1 金	麦ごはん	○		米、米粒麦		711 kcal	和風のハンバーグごま
	ハンバーグおろしソース		豚挽き肉、絞豆腐、赤みそ、★たまご	生パン粉、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ	34.8 g	
	ひじきスープ		さば節(だし)、干ひじき、とうふ、★たまご	でんぶん	にんじん、ほうれんそう	23.7 g	
	もやしの梅じょうゆあえ			さとう	もやし、きゅうり、梅干し	3.3 g	
5 火	ガーリックトースト	○		★食パン、ソフトマーガリン	にんにく	735 kcal	garlic 体を動かす
	クリームシチュー		とりもも肉、とり骨(スープ)、★脱脂粉乳、★調理用牛乳、★ミックスチーズ	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー(スープ)、グリーンピース(冷)	29.4 g 34.4 g	
	ミモザサラダ		★たまご	サラダ油、さとう	きゅうり、キャベツ、★りんご、たまねぎ	3.2 g	
6 水	ジャンバラヤ	○	ウイナーツセージ、とり肉	米、押し麦、炒め油	たまねぎ、にんじん、セロリー、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	726 kcal	野菜たっぷりスープ
	チーズオムレツ		★たまご、とり挽き肉、★ダイスチーズ	炒め油、さとう	たまねぎ	32.4 g	
	ジュリアンスープ		ベーコン、とり骨(スープ)		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、セロリー(スープ)、こまつな	26.6 g 3.3 g	
7 木	麦ごはん	○		米、米粒麦		811 kcal	ひじきの入ったコロッケ
	変わりコロッケ		豚挽き肉、干ひじき、★たまご	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油	にんじん、たまねぎ	26.1 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま、★白すりごま、さとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、切干大根	27.4 g	
	みそ汁		煮干し(だし)、わかめ、とうふ、白みそ、赤みそ		ながねぎ、こまつな	3.1 g	
8 金	麻婆ライス	○	ごはん	米、押し麦		737 kcal	ごはんの上にマポロ豆腐
	具		押し豆腐、豚挽き肉、赤みそ、とり骨(スープ)	炒め油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、ピーマン	30.1 g	
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	★白すりごま、さとう、★白炒りごま	にんじん、きゅうり、もやし	22.1 g	
ミルクゼリーピーチソース		粉寒天、★調理用牛乳、ゼラチン	さとう	★黄桃缶	2.9 g		
11 月	きつねごはん	○		米、米粒麦、さとう	にんじん	739 kcal	和風がわ柳川国産給食
	ごぼうの柳川焼き		油揚げ	炒め油、さとう	ごぼう、にんじん、ながねぎ、さやいんげん	38.2 g	
	野菜のおかかあえ		豚もも肉、さば節(だし)、★たまご		こまつな、もやし	25.1 g	
	豆腐とわかめのすまし汁		かつお節	さば節(だし)、とうふ、わかめ、とり肉	ながねぎ	3.2 g	
12 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		712 kcal	にんにくが弱あすか飛鳥
	さごしのゆずみそかけ		★さごし、白みそ	さとう	しょうが、ゆず	33.6 g	
	こんにやくサラダ			こんにやく、★白炒りごま、さとう、ごま油、サラダ油	にんじん、もやし、きゅうり	22.3 g	
	飛鳥汁		さば節(だし)、とり肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、★調理用牛乳	炒め油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	2.7 g	
13 水	ビーンズカレー	○	ごはん	米、押し麦		785 kcal	定期考査1日目
	カレー		豚肉、レンズ豆、豚骨(スープ)、★チーズ	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、★りんご、グリーンピース(冷)	26.8 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	★白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	24.2 g	
ミルクティーゼリー		粉寒天、★調理用牛乳	さとう		2.5 g	!!	



11月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校(実施 20回)

日	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	備考
14 木	他人丼	○	ごはん	米, 米粒麦		728 kcal	定期考査 2日目
	具		豚肉, さば節(だし), ★たまご	炒め油, しらたき, さとう	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん	28.4 g	
15 金	みそラーメン	○	そば節(だし), 昆布(だし), 油揚げ	でんぶん, 玉ふ, そうめん	乾しいたけ, えのきたけ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ	20.4 g	Fight P
	おくずかけ		豚骨(スープ), とり骨(スープ), 赤みそ, 豚肩肉	ごま油, 炒め油, でんぶん, ★白炒りごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, もやし, きくらげ, 小松菜	3.0 g	
18 月	焼肉チャーハン	○	豚挽き肉, 押し豆腐, おから	でんぶん, ごま油, しゅうまいの皮	たまねぎ, ながねぎ, しょうが	746 kcal	定期考査 3日目 シャウ 加油
	わんたんスープ		★プレーンヨーグルト		★パイン缶, ★黄桃缶, りんご缶	3.5 g	
19 火	にゅうない豆腐	○	豚肉, ★さつま揚げ, ★たまご	米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, さとう, 炒め油, ★白炒りごま	しょうが, にんにく, ながねぎ, こまつな	811 kcal	中国料理 の 定食
	麦ごはん		豚肉, とり骨(スープ)	わんたんの皮, 炒め油, ごま油	にんじん, もやし, ながねぎ, こまつな, ながねぎ切り落とし, しょうが(スープ)	30.5 g	
20 水	さわらの西京焼き	○	粉寒天, ★調理用牛乳	さとう	★パイン缶	24.2 g	♡
	あいませ		★さわら, 白みそ, 西京みそ	さとう	しょうが	35.2 g	
21 木	じゃが芋のみそ汁	○	油揚げ, ★焼ちくわ, さば節(だし)	こんにやく, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう	20.4 g	甘めの 白みそ 西京みそ
	アップルトースト		煮干し(だし), わかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	たまねぎ, こまつな, ながねぎ	3.4 g	
22 金	ポークビーンズ	○	★食パン, ★バター, グラニュー糖	★りんご		772 kcal	apple pork noodle
	ヌードルソテー		白いんげん豆, 豚肩肉, 豚骨(スープ)	小麦粉, サラダ油, ★バター, 炒め油, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, グリンピース(冷)	28.3 g	
23 土	高野豆腐のそぼろごはん	○	ポンス火腿	炒め油, ★ヌードル	たまねぎ, キャベツ, ビーマン	28.7 g	♡
	きびなごの南蛮漬け		鶏ひき肉, 高野豆腐	炒め油, さとう	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ	35.0 g	
24 日	吉野汁	○	★きびなご	小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう	ながねぎ	21.6 g	とろみの ついでに すまし汁
	五穀おこわ		さば節(だし), 昆布(だし), 油揚げ, ★かまぼこ, とり肉	つきこんにやく, でんぶん, うどん, 玉ふ	にんじん, だいこん, ながねぎ, みつば	3.1 g	
25 月	ホキのごまだれかけ	○	あずき	米, もち米, 押し麦, あわ, きび		730 kcal	11月24日 は 和食 の日!!
	野菜炒め		★ホキ	小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう, ★白すりごま, ★白炒りごま	キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン(缶), 木茸	18.4 g	
26 火	かきたま汁	○	さば節(だし), とり肉, わかめ, とうふ, ★たまご	でんぶん	ながねぎ	3.2 g	♡
	キャロットライス			米, 米粒麦, ★バター	にんじん	800 kcal	
27 水	魚のハーブ焼き	○	★ホキ	オリーブ油, パン粉	レモン果汁, にんにく	32.9 g	ハーブの 香りを 楽しもう!
	グリーンサラダ		サラダ油, さとう	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, ★りんご, たまねぎ	29.6 g		
28 木	クラムチャウダー	○	★あさり, ベーコン, とり骨(スープ), ★調理用牛乳, ★生クリーム	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター, サラダ油	たまねぎ, にんじん, エリンギ	2.8 g	♡
	大豆入りじゃごごはん		大豆, ちりめんじゃこ, あおのり	米, 米粒麦		741 kcal	
29 金	ししゃもの天ぷら	○	★ししゃも, ★たまご	小麦粉, 揚げ油		29.1 g	Caが たっぷり
	利休汁		炒め油, つきこんにやく, じゃがいも, ★白練りごま	ごぼう, だいこん, にんじん, 乾しいたけ, こまつな	21.6 g		
30 土	フルーツみつ豆	○	さば節(だし), とうふ, 白みそ	炒め油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	2.5 g	★ 国産 給食
	スパゲティ		赤えんどう	さとう	さとう	みかん(缶), ★パイナップル(缶), ★もも(缶)	
1 日	ミートソース	○	★調理用牛乳, ★たまご	小麦粉, さとう, 甘納豆		808 kcal	しりとり 煮込み ミートソース
	ゆで野菜サラダ		豚挽き肉, ★ピザ用チーズ	炒め油	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, ホールトマト	32.2 g	
2 火	抹茶ケーキ	○		さとう, サラダ油	キャベツ, もやし, にんじん	22.7 g	♡
	麦ごはん		★もうかざめ	小麦粉, さとう, 揚げ油, サラダ油, さとう	たまねぎ	31.0 g	
3 水	サメの変りソース	○		ごま油, ★白炒りごま	野沢菜漬け, こまつな	26.9 g	♡
	野沢菜炒め		さば節(だし), とうふ, 油揚げ	炒め油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	2.5 g	
4 木	けんちん汁	○		炒め油, さとう		712 kcal	舞茸の 旬
	まいたけごはん		とり挽き肉, 油揚げ	米, 米粒麦, もち米, 炒め油, さとう	ごぼう, にんじん, まいたけ	34.4 g	
5 金	いわしのさんが焼き	○	★いわしすり身, 押し豆腐, 豚挽き肉, 白みそ, ★たまご	生パン粉, さとう, ★白炒りごま	ながねぎ, しょうが	20.8 g	♡
	粉吹芋(青のり)		あおのり	じゃがいも		2.7 g	
6 土	野菜のからし和え	○			こまつな, キャベツ, もやし	2.7 g	♡

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。