



# 11月の U<sub>m</sub>こんだて表



杉並区立東原中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ごはん	○	ししゃもの二色天ぷら 肉じゃが だいこんの甘酢あえ	牛乳、ししゃも、たまご、あおのり、豚肉 	米、押し麦、小麦粉、黒炒りごま、揚げ油、炒め油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん	742 kcal 27.4 g 24.2 g 1.9 g
5 火	油麩井	○	さつま汁 菊花みかん 	さば節(ダシ)、たまご、刻みのり、牛乳、煮干し(だし)、とり肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、油ふ、さとう、炒め油、こんにゃく、さつまいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、みかん	770 kcal 29.0 g 20.6 g 3.3 g
6 水	さんまの 混ぜご飯 【国内産食材の日】	○	どさんこ汁 白菜のおかかあえ	さんま、牛乳、さば節(ダシ)、豚肉、生わかめ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、かつお節 	米、米粒麦、でんぶん、揚げ油、さとう、バター	しょうが、しょうが、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ホールコーン、ながねぎ、こまつな、はくさい	746 kcal 26.4 g 27.5 g 3.5 g
7 木	オレンジ フレンチ トースト	○	トマトシチュー コーン入りキャベツフレンチ パインゼリー	たまご、牛乳、とり肉、あさり水煮、とり骨、ゼラチン、粉寒天	無塩食パン、バター、さとう、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	オレンジジュース、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、セロリー、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、パインジュース、パイナップル	747 kcal 27.1 g 26.0 g 2.6 g
8 金	麦ごはん 	○	いかと大豆の甘辛揚げ 野菜の煮物 かみかみサラダ	牛乳、いか、大豆、さば節(ダシ)、するめ	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう、炒め油、こんにゃく、じゃがいも、白炒りごま、サラダ油、ごま油、白すりごま	しょうが、乾しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、ごぼう、きゅうり	745 kcal 29.7 g 21.0 g 2.4 g
11 月	スパゲティ クリームソース 	○	大根コーンサラダ スイートポテト	ベーコン、とり肉、調理用牛乳、とり骨(スープ)、粉チーズ、生クリーム、あさり水煮、むきえび、牛乳、たまご	スパゲティ、サラダ油、炒め油、バター、小麦粉、でんぶん、ごま油、さとう、さつまいも	たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、セロリー、だいこん、ホールコーン	834 kcal 33.7 g 29.5 g 2.4 g
12 火	麦ごはん	○	サメの変りソース けんちん汁 春雨のレモン酢かけ	牛乳、もうかさめ、さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、揚げ油、サラダ油、さとう、炒め油、こんにゃく、じゃがいも、はるさめ	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、レモン	739 kcal 30.2 g 25.3 g 2.9 g
13 水	ジャンバラヤ	○	チーズオムレツ パスタスープ	むきえび、ウィンナーセージ、とり肉、牛乳、たまご、とり挽き肉、ダイスターズ、豚肉、とり骨(スープ)	米、押し麦、炒め油、さとう、マカロニ	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、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、ながねぎ、しょうが	805 kcal 38.5 g 27.5 g 3.2 g
14 木	麻婆ライス 	○	野菜のナムル ミルクティーゼリー	とうふ、豚挽き肉、赤色辛みそ、とり骨(スープ)、牛乳、粉寒天、ゼラチン、調理用牛乳	米、押し麦、炒め油、さとう、でんぶん、ごま油、白すりごま	にんにく、しょうが、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、ニラ、もやし、こまつな	710 kcal 30.5 g 21.6 g 2.9 g
15 金	高野豆腐の そばろごはん 【国内産食材の日】	○	きびなごの南蛮漬け 吉野汁	とり挽き肉、高野豆腐、牛乳、きびなご、さば節(ダシ)、出し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	米、押し麦、炒め油、さとう、小麦粉、でんぶん、揚げ油、つきこんにゃく、うどん、玉ふ	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、こまつな	752 kcal 35.0 g 21.6 g 3.3 g
18 月	レモンシュガー トースト	○	ポークビーンズ ヌードルソテー	牛乳、白いんげん豆、赤いんげん豆、大豆、豚肩肉、生クリーム、豚骨(スープ)、ボンレスハム	食パン、無塩バター、グラニュー糖、炒め油、小麦粉、じゃがいも、ヌードル	レモン、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、ピーマン	729 kcal 28.3 g 26.9 g 3.1 g
19 火	麦ごはん	○	ハンバーグおろしソース ひじきスープ 野菜のわさび和え	牛乳、豚挽き肉、赤色辛みそ、たまご、さば節(ダシ)、干ひじき、とうふ 	米、押し麦、生パン粉、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、だいこん、こねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、こまつな	706 kcal 34.1 g 23.4 g 2.9 g
20 水	あんかけ チャーハン	○	わんたんスープ 黒ごまミルク寒天ゼリー	たまご、豚肩肉、とり骨(スープ)、牛乳、豚肉、粉寒天、調理用牛乳	米、米粒麦、炒め油、でんぶん、ごま油、わんたんの皮、さとう、黒練りごま	にんにく、しょうが、乾しいたけ、にんじん、たけのこ、だいこん、さやいんげん、もやし、ながねぎ、こまつな、ながねぎ、しょうが	785 kcal 30.1 g 25.3 g 3.1 g
21 木	青菜ごはん 	○	肉じゃがコロッケ 白菜とえのきのみそ汁	牛乳、豚挽き肉、たまご、さば節(ダシ)、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、ごま油、白炒りごま、炒め油、じゃがいも、しらたき、さとう、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油	だいこんの葉、たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ	761 kcal 26.6 g 26.2 g 3.0 g
22 金	五穀おこわ 23(土)は「勤労感謝の日」 	○	ホキの紅葉焼き じゃが芋のピリ辛煮 野菜のおろし和え	あずき、牛乳、ホキ、豚挽き肉	米、もち米、押し麦、あわ、きび、マヨネーズ、じゃがいも、揚げ油、ごま油、さとう	にんじん、にんにく、しょうが、ながねぎ、さやいんげん、こまつな、もやし、えのきたけ、だいこん	708 kcal 29.6 g 22.9 g 2.0 g
25 月	チャンポン 	○	黒砂糖パンケーキ	豚骨(スープ)、とり骨(スープ)、豚肩肉、いか、むきえび、あさり水煮、調理用牛乳、牛乳、たまご	蒸し中華めん、サラダ油、炒め油、小麦粉、黒砂糖	ながねぎ、しょうが、しょうが、にんにく、木茸、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	725 kcal 32.2 g 18.5 g 3.1 g
26 火	麦ごはん	○	白身魚のごまみそかけ 呉汁 白菜のゆず風味	牛乳、メルルーサ、赤色辛みそ、出し昆布、さば節(ダシ)、豚肉、とうふ、淡色辛みそ、大豆	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、揚げ油、白すりごま、さとう、じゃがいも	ながねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、はくさい、ゆず	741 kcal 34.8 g 22.4 g 3.2 g
27 水	チキンカレー ライス 	○	じゃこサラダ	とり肉、プレーンヨーグルト、とり骨(スープ)、プロセスチーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、白炒りごま、さとう、ごま油	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、りんご、グリーンピース、こまつな、キャベツ、きゅうり	735 kcal 27.1 g 21.2 g 2.7 g
28 木	秋の香り ごはん	○	さばのレモン焼き 五色煮 めかたま汁	出し昆布、とり肉、牛乳、さば、さば節(ダシ)、たまご、乾燥めかぶ	米、米粒麦、強化米、さつまいも、揚げ油、バター、サラダ油、炒め油、こんにゃく、さとう、でんぶん	にんじん、しめじ、グリーンピース、レモン、にんじん、ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、万能ねぎ	766 kcal 35.3 g 26.3 g 3.5 g
29 金	キャロット ライス 	○	フライドチキン あっさりスープ 焼きリンゴ	牛乳、とりもも肉、たまご、ベーコン、とり骨	米、米粒麦、バター、小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、セロリー、こまつな、りんご	723 kcal 25.1 g 26.5 g 2.8 g