

11月給食献立表

R5年度 足立区立花保中学校
栄養士 佐藤つかさ

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	3群：カロテン	4群：ビタミンC	5群：糖質	6群：脂質		
1 (水)	牛乳	もみじご飯	魚の七味焼き 油揚げと青菜の香味和え みそけんちん汁	鶏ひき肉、さば、赤みそ、 油揚げ、鶏肉、 生揚げ、白みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、 長ねぎ、もやし、 ごぼう、だいこん	米、砂糖、じゃがいも	白ごま、油、ごま油	774	38
2 (木)	牛乳	オレンジ フレンチトースト	ハムサラダ チリコンカン	たまご、ハム、 ひよこまめ、大豆、 豚ひき肉、豚肝臓	牛乳	こまつな、にんじん、 タカノツメ、トマト缶	おろし、じゃがいも、 もやし、コーン、玉葱、 にんにく、しょうが、 セロリ、 グリーンピース	食パン、砂糖、 じゃがいも	バター、油	813	38
3日(金) 文化の日											
6 (月)	牛乳	ご飯	いかと大豆の かりんとうがらめ えのきの磯香あえ かぼちゃの味噌汁	いか、大豆、油揚げ、 赤みそ、白みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、 かぼちゃ	しょうが、もやし、 えのきたけ、だいこん	米、でんぶ、砂糖	油、ピーナッツ	790	30
7 (火)	牛乳	炊き込み いなりご飯	鮭のおろしソース もやしのごま醤油和え 呉汁	鶏ひき肉、油揚げ、 生サケ、鶏肉、生揚げ、 大豆、豆腐、白みそ、 赤みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	干し椎茸、だいこん、 玉葱、にんにく、 しょうが、もやし、 長ねぎ	米、砂糖、小麦粉、 じゃがいも	白ごま、油、ごま油	782	42
8 (水)	牛乳	豚と厚揚げの キムチ丼	中華コーンサラダ 杏仁プリン	豚肉、生揚げ	牛乳、わかめ、粉寒天、 生クリーム	にら、こまつな、 にんじん	にんにく、 はくさい、キムチ、 玉葱、キャベツ、 長ねぎ、もやし、 きゅうり、コーン、 もも缶、みかん缶	米、麦、砂糖、でんぶ、 はるさめ	ごま油、白ごま	732	25
9 (木)	牛乳	ご飯	さっぱり梅なめたけ 魚の甘辛竜田揚げ ねぎみそ和え 豆腐団子汁	さば、ツナ水煮、 白みそ、 絹ごし豆腐、 白いんげんビュレ、 鶏肉、厚削り	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	えのきたけ、梅、 しょうが、もやし、 長ねぎ、だいこん、 ぶなしめじ	米、砂糖、でんぶ、 三温糖、白玉粉	油、白ごま、ごま油	834	36
10 (金)	牛乳	♪花保カレーの日♪ ☆焼きカレーパン☆	ツナポテトサラダ オニオンスープ	豚ひき肉、豚肝臓、 大豆、たまご、ツナ、 ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、しょうが、 にんにく、キャベツ、 もやし	ヨーグルト、小麦粉、 パン粉、じゃがいも、 砂糖	油、バター	768	32
13 (月)	牛乳	豆乳坦々麺	てりやきまん 果物	豚ひき肉、豚肝臓、 豆腐、赤みそ、 鶏もも肉	牛乳	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、 もやし、玉葱、たけの こ、柿	蒸し中華めん、砂糖、 小麦粉	ごま油、白ごま	872	37
14 (火)	牛乳	ほうじ茶香る きなこ揚げパン	根菜サラダ チキンときのこの フリカッセ	きな粉、鶏肉、 白いんげんビュレ	牛乳、生クリーム、 粉チーズ	こまつな、にんじん	ごぼう、れんこん、 キャベツ、もやし、 コーン、玉葱、 ぶなしめじ、エリンギ	ヨーグルト、小麦粉、 砂糖、じゃがいも、 小麦粉	油、バター	818	31
15 (水)	牛乳	後期中間考査 3年のみ 金時ご飯	小魚のネギ塩唐揚げ アーモンド和え 道産子汁	にぎす、鶏肉、 木綿豆腐、白みそ	牛乳	こまつな、にんじん	長ねぎ、玉葱、にんにく、 しょうが、レモン、 もやし、キャベツ、 コーン	米、もち米、 さつまいも、 でんぶ、小麦粉、 砂糖、じゃがいも	黒ごま、油、ごま油、 アーモンド、バター	730	28
16日(木) 後期中間考査											
17 (金)	牛乳	後期中間考査 終 ハッシュド ポークライス	ハニードレッシングサラダ ラフランスケーキ	豚肉、たまご	牛乳、生クリーム	にんじん、トマト缶	にんにく、しょうが、 玉葱、ぶなしめじ、 キャベツ、もやし、 きゅうり、コーン、 ラフランス	米、小麦粉、はちみつ、 砂糖	バター、油、無塩バター	883	22
20 (月)	牛乳	♪食育の日 in東京♪ ご飯	のりとあさりのつくだ煮 五目たまご焼き 変わりきんぴら ちゃんこ汁	あさり、たまご、 鶏ひき肉、大豆、豚肉、 たら、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、もみのり、 芽ひじき	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、 ごぼう、長ねぎ、 はくさい、 ぶなしめじ	米、砂糖、じゃがいも、 糸こんにゃく	油、ごま油、白ごま	783	35
21 (火)	牛乳	ぶどうパン	さつま芋とかぼちゃの ほくほくグラタン 白菜とベーコンの スープ煮	鶏肉、 白いんげんビュレ、 ベーコン、うすら卵	牛乳、生クリーム、 粉チーズ	にんじん、かぼちゃ	玉葱、ぶなしめじ、 はくさい、コーン	ぶどうパン、マカロニ、 さつまいも、小麦粉、 じゃがいも	油、バター	788	29
22 (水)	牛乳	ビビンバチャーハン	春雨スープ 果物	豚肉、たまご、鶏肉、 木綿豆腐、うすら卵	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、しょうが、 にんにく、長ねぎ、 玉葱、 干し椎茸、りんご	米、麦、砂糖、はるさめ、 でんぶ	油、ごま油、白ごま	781	30
23日(木) 勤労感謝の日											
24 (金)	牛乳	ご飯	和風きのこハンバーグ ツナとわかめのポン酢あえ 五目汁	豚ひき肉、鶏ひき肉、 押し豆腐、たまご、 ツナ、鶏肉、生揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	玉葱、しょうが、 ぶなしめじ、 えのきたけ、もやし、 レモン、はくさい、 長ねぎ	米、パン粉、砂糖、 でんぶ	白ごま	751	30
27 (月)	牛乳	豚肉の時雨ご飯	ししゃものごま天ぷら 切干し大根のピリ辛和え かぶと揚げの味噌汁	豚肉、赤みそ、たまご、 生揚げ、白みそ	牛乳、ししゃも、わかめ	にんじん、 さやいんげん、かぶ、 こまつな	ぶなしめじ、ごぼう、 しょうが、きゅうり、 もやし、切干だいこん、 だいこん、かぶ、長ねぎ	米、砂糖、小麦粉、 じゃがいも	白ごま、油、ごま油	707	29
28 (火)	牛乳	♪小松菜給食♪ こまつな アラビアータ	バジルサラダ 小松菜チュロス	ツナ、えび、木綿豆腐	牛乳、粉チーズ、 サラダチーズ	タカノツメ、にんじん、 こまつな、トマト缶	にんにく、しょうが、 玉葱、キャベツ、もやし、 きゅうり、レモン汁	スパゲッティ、砂糖、 小麦粉、米粉、 グラニュー糖	オリーブ油、バター、油	756	30
29 (水)	牛乳	麦ご飯	韓国風肉じゃが えび入り塩ナムル	豚肉、生揚げ、 うすら卵、えび	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、 にんにく、もやし	米、麦、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	ごま油、白ごま	740	28
30 (木)	牛乳	かき揚げ丼	ちりめん和え むらくも汁 果物	大豆、えび、たまご、 木綿豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ	かぼちゃ、こまつな、 にんじん、にら	玉葱、キャベツ、 もやし、レモン、 早生みかん	米、小麦粉、 さつまいも、砂糖、 でんぶ	油	848	34

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪10日(金) 花保カレーの日

今月のカレーは、焼きカレーパンです♪ 先月のチーズカレードッグは、チーズがトロリと、パンはふっくらな仕上がりでしたが、今月の焼きカレーパンは、スパイスが効いたカレーを挟み、パン粉を表面にまぶしてカリッとジューシーに焼き上げます。違いも楽しんで、食べてみてください☆

♪20日(月) 食育の日 in 東京都

今月は、私たちが住む東京の郷土料理として、佃煮、卵焼き、きんぴら、ちゃんこ汁を作ります。
 ☆つくだ煮：漁業が盛んであった東京の佃島という場所が発祥。江戸時代から保存食として食されてきた。
 ☆たまご焼き：江戸の庶民のごちそうであった「玉子ふわふわ」という料理が起源。もともとは、沸騰したお湯に卵を入れて蒸した料理だったそう。
 ☆きんぴら：金太郎(坂田金時)の息子、坂田金平に由来している。ピリとした辛さやごぼうの歯ごたえは、金平の強さや勇ましさや例えたとみられている。
 ☆ちゃんこ汁：ちゃんことは、力士たちが食べる料理のこと。力をつけるために、魚や肉、野菜などの具材をたっぷり使うのが特徴。

♪28日(火) 小松菜給食

足立区の名産である小松菜をたっぷり使ったメニューを提供します。今年は、小松菜とツナを使ったピリ辛なアラビアータと、外はサクッと中はモチっとした小松菜チュロスを作ります。特にチュロスは、花保初登場のメニューということで、この日のために栄養士と調理員が試作をたくさん重ねてきました。おたのしみに♪