



11月献立表



足立区立第六中学校
校長 葛木 有紀
栄養士 田島 洸

日 曜	献立	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 土						
2 日						
3 月	文化の日					
4 火	えびチャーハン 中華風サラダ フルーツ牛乳寒天	○	学乳,ちくわ,豚小間,たまご,冷凍むきえび,粉寒天,調理用牛乳,無糖練乳,生クリーム	米,ごま油,油,砂糖,白いりごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,だいこん,きゅうり,こまつな,みかん缶,パインチビット(缶詰)	700 kcal 31.0 g 21.1 g 3.5 g
5 水	ご飯 鯖の味噌煮 ごま和え かきたま汁	○	学乳,さば,赤みそ,絹ごし豆腐,たまご	米,砂糖,白いりごま,白すりごま,でんぶん	しょうが,長ねぎ,こまつな,にんじん,もやし	761 kcal 36.1 g 27.0 g 2.6 g
6 木	麦ご飯 小松菜入りジャンボ揚げ 春雨サラダ わかめスープ (図書給食「焼餃子」)	○	学乳,豚ひき肉,絹ごし豆腐,カットわかめ	米,米粒麦,でんぶん,ごま油,ぎょうざの皮,揚げ油,緑豆はるさめ,白いりごま,砂糖	こまつな,キャベツ,しょうが,にんにく,もやし,にんじん,きゅうり,玉葱	740 kcal 25.2 g 23.0 g 2.4 g
7 金	ココアパン スパニッシュオムレツ カレードレッシングサラダ ABCスープ	○	学乳,たまご,ピザチーズ,豆乳,ベーコン	ココアパン,じゃがいも,油,バター,砂糖,サラダ油,マカロニ	玉葱,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,こまつな	765 kcal 33.7 g 31.6 g 3.9 g
8 土	土曜授業日(給食なし)					
9 日						
10 月	ハヤシライス いかと海藻のサラダ オレンジゼリー	○	学乳,豚小間,海藻ミックス,いか,粉寒天	米,油,小麦粉,バター,砂糖,サラダ油,ごま油	玉葱,にんじん,にんにく,マッシュルーム,だいこん,きゅうり,ホールコーン,みかんジュース,みかん缶	814 kcal 25.4 g 26.3 g 2.7 g
11 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 吉野汁 果物	○	学乳,生サケ,白みそ,鶏こま肉	米,砂糖,バター,でんぶん,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,干し椎茸,だいこん,こまつな,早生みかん	730 kcal 35.7 g 15.4 g 3.1 g
12 水	麦ご飯 麻婆豆腐 ばりばりポテト入りサラダ	○	学乳,押し豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ	米,米粒麦,油,砂糖,ごま油,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,油	玉ねぎ,にんじん,もやし,干し椎茸,しょうが,にんにく,にら,キャベツ,きゅうり	761 kcal 31.7 g 26.4 g 2.7 g
13 木	ごまビスキュイパン フレンチサラダ チリコンカン (図書給食「真夜中のパン屋さん午前2時の転校生」)	○	学乳,たまご,豚ひき肉,いんげんまめ,レンズまめ,大豆	丸パン,バター,砂糖,小麦粉,白すりごま,油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,玉葱,にんにく,マッシュルーム,トマト缶詰	746 kcal 30.3 g 30.0 g 3.1 g
14 金	鮭わかめご飯 にぎすの南蛮漬け 塩昆布サラダ さつま汁	○	学乳,生サケ,炊きこみわかめ,にぎす,塩昆布,鶏こま肉,白みそ,赤みそ	米,白いりごま,小麦粉,でんぶん,揚げ油,砂糖,,さつまいも,油	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,こまつな,だいこん,長ねぎ	708 kcal 30.3 g 19.5 g 2.7 g
15 土						
16 日						
17 月	後期中間考査1日目(給食なし)					
18 火	小松菜とベーコンのクリームパスタ こまつなサラダ 小松菜ケーキ (小松菜一斉給食)	○	学乳,鶏こま肉,ベーコン,調理用牛乳,生クリーム,ツナ水煮,たまご,プレーンヨーグルト	スパゲッティ,油,小麦粉,バター,白すりごま,砂糖,チョコチップ	玉葱,ぶなしめじ,こまつな,もやし,キャベツ	791 kcal 31.2 g 32.0 g 2.4 g
19 水	あぶたま丼 おひたし 味噌汁	○	学乳,かまぼこ,油揚げ,たまご,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,油,砂糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸,はくさい,こまつな	815 kcal 36.3 g 28.5 g 3.8 g
20 木	麦ご飯 中華風レバポテビーンズ ナムル 中華スープ カルピスゼリー	○	学乳,豚肝臓,大豆,絹ごし豆腐,カットわかめ,粉寒天,カルピス	米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,じゃがいも,ごま油,砂糖,白いりごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,もやし,こまつな,にんじん,コーン	793 kcal 28.9 g 19.8 g 2.0 g
21 金	シチモン揚げパン 人参ドレサラダ クリームシチュー	○	学乳,ツナ水煮,鶏こま肉,いんげんまめ,調理用牛乳,生クリーム	コッペパン,揚げ油,砂糖,じゃがいも,油,小麦粉,バター	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉葱,ブロッコリー	739 kcal 22.3 g 29.0 g 3.1 g
22 土						
23 日	勤労感謝の日					
24 月	振替休日					
25 火	黒砂糖パン ジャーマンポテト 野菜スープ ミルクティープリン (図書給食「紅茶が動かせた世界の話」)	○	学乳,ベーコン,パールアガー,スキムミルク,調理用牛乳,生クリーム	黒砂糖パン,じゃがいも,バター,油,砂糖	玉葱,ホールコーン,パセリ,にんにく,にんじん,キャベツ	706 kcal 23.8 g 28.3 g 3.1 g
26 水	ご飯 ししゃものごま揚げ 野菜のだし醤油和え 貝だくさんみそ汁 果物	○	学乳,ししゃも,たまご,糸けずり節,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,白いりごま,揚げ油,砂糖	もやし,にんじん,こまつな,ごぼう,玉葱,長ねぎ,早生みかん	775 kcal 27.9 g 24.4 g 2.1 g
27 木	ガーリックライス ひじきハンバーグ オニオンドレッシングサラダ あさりのクラムチャウダー	○	学乳,ベーコン,豚ひき肉,押し豆腐,大豆,ひじき,たまご,調理用牛乳,あさり,調製豆乳	米,バター,油,パン粉,砂糖,じゃがいも,小麦粉	にんにく,パセリ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ,きゅうり,こまつな,コーン	882 kcal 33.7 g 36.9 g 4.3 g
28 金	味噌ラーメン いかとツナのサラダ 果物	○	学乳,豚ひき肉,赤みそ,いか,ツナ	蒸し中華めん,ごま油,油,白すりごま,砂糖	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,玉葱,もやし,にら,キャベツ,きゅうり,りんご	722 kcal 30.5 g 21.2 g 3.8 g
29						
30						

※都合により献立が変更になる場合があります

今月は図書給食になっています。「焼餃子」、「真夜中のパン屋さん午前2時の転校生」、「紅茶が動かせた世界の話」など本に出てくるメニューが給食でできます。図書給食を通して本を読むきっかけになるようにみなさんもぜひ図書室に行って本を読んでみてください。