11月　給食予定献立表

足立区立渕江中学校

令和5年度

日	曜日	こんだて	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	ひとロメモ
1	水	きな粉揚げパン ミネストローネ オニオンドレサラダ	きなこ　豚肉　ベーコン　いんげん豆 牛乳	パン　砂糖　じゃが芋　マカロニ 油	人参　パセリ　小松菜　にんにく 玉葱　かぶ　セロリ　きゃべつ もやし　きゅうり	763	29.1	きな粉揚げパンは給食室で揚げたパンに甘いきな粉をまぶした手作りパンです。
2	木	わかめご飯 千草焼き おひたし みそ汁	卵　鶏肉　豆腐　みそ　わかめ 牛乳	米　砂糖　ごま　油	人参　小松菜　玉葱　筍水煮　もやし 干し椎茸　きゃべつ　大根	704	29.1	千種焼きは、鶏のひき肉と野菜と卵を混ぜてオーブンで焼いた卵焼きです。
6	月	ご飯　海苔とひじきの佃煮 魚のごまフライ からしあえ 小松菜いりかきたま汁	魚　卵　豆腐　焼きのり　めひじき 牛乳	米　砂糖　小麦粉　パン粉　でんぷん ごま油　油　ごま	人参　小松菜　きゃべつ　もやし えのき茸　玉葱	814	39.9	海苔とひじきの佃煮は海藻を2種類使い、ミネラルがたっぷりに仕上げます。
7	火	チリビーンズライス ポテトサラダ 果物	豚肉　豚レバー　レンズ豆　牛乳 いんげん豆　粉チーズ	米　小麦粉　じゃが芋　砂糖 油　バター　マヨネーズ	人参　玉葱　にんにく　生姜 セロリー　きゅうり　コーン　果物	830	28.0	チリビーンズライスの豆はいんげん豆の中のてぼう豆という種類を使います。
8	水	世界の料理「中国」 酸辣湯麺 ツナと野菜の中華和え 開口笑	鶏肉　卵　ツナ　牛乳	蒸し中華麺　でんぷん　砂糖 小麦粉　油　ごま油　ごま	人参　青梗菜　筍水煮　干し椎茸 玉葱　長葱　きゅうり　もやし	750	33.4	今月の世界の料理は「中国料理」です。酸辣湯麺はサンラータンめんと読みます。
9	木	ご飯 魚のふりかけ いりどり にらたま汁	魚　鶏肉　生揚げ　卵　豆腐 わかめ　牛乳	米　じゃが芋　こんにゃく　砂糖 でんぷん　ごま　油	人参　にら　筍水煮　ごぼう　玉葱 れんこん　干し椎茸　グリンピース	831	43.1	いりどりは10種類の食材を使った煮物です。
10	金	ビスキュイパン かぶのクリーム煮 マセドアンサラダ	卵　鶏肉　ベーコン　いんげん豆 牛乳	丸パン　砂糖　小麦粉 じゃが芋　バター　アーモンド 油	人参　かぶ　玉葱　コーン　きゅうり いちごジャム	770	30.4	ビスキュイパンはまるパンに、クッキー生地をコーティングして焼きます。
13	月	金時ご飯 魚のカレー揚げ 野菜と豆のごま油あえ みそ汁	魚　大豆　豆腐　油揚げ　みそ わかめ　牛乳	米　もち米　さつま芋　でんぷん 砂糖　ごま　油　ごま油	人参　小松菜　生姜　もやし きゅうり　コーン　玉葱	842	37.9	金時ごはんは、さつま芋入りのごはんです。
14	火	野菜の日「れんこん」 ご飯　海苔ふりかけ 和風れんこんハンバーグ 青のりポテト すまし汁	豚肉　豚レバー　卵　豆腐　のり 青のり　わかめ　牛乳	米　砂糖　パン粉　でんぷん　ごま じゃが芋　ごま油	人参　小松菜　にんにく　れんこん 玉葱　生椎茸　大根	732	29.6	今月の旬の野菜は「れんこん」です。歯ごたえのあるハンバーグを和風のおろしソースでいただきます。
16	木	ご飯 魚の甘酢あんかけ 根菜汁	魚　生揚げ　牛乳	米　でんぷん　小麦粉　じゃが芋 砂糖　油　ごま油	人参　ピーマン　小松菜　生姜 玉葱　ごぼう　筍水煮　干し椎茸 長葱　大根	773	32.7	魚の甘酢あんかけは、カリッと揚げた白身魚に野菜いりの甘酢あんをかけます、
17	金	ツナコーントースト フレンチサラダ マカロニいりスープ	ツナ　豚肉　牛乳　ピザチーズ	無塩食パン　砂糖　じゃが芋 マカロニ　マヨネーズ　油	人参　パセリ　コーン　玉葱 きゃべつ　きゅうり	695	30.9	ツナコーンに使うマヨネーズは卵不使用のエッグケアマヨネーズです。
20	月	カレーうどん わかめの和え物ツナいり スイートポテト	豚肉　ツナ　わかめ　牛乳 生クリーム	冷凍うどん　砂糖　でんぷん さつま芋　ごま　油　バター	人参　小松菜　干し椎茸　玉葱 きゃべつ　もやし　きゅうり	700	26.8	スイートポテトは、マッシュしたさつま芋にバターや生クリームを混ぜ形を作りオーブンで焼きます。
21	火	豆腐の五目炒め丼 小魚のピリ辛揚げ もやしのごまじょうゆ	豚肉　かまぼこ　豆腐　牛乳 小魚	米　米粒麦　でんぷん　砂糖 油　ごま油　ごま	人参　小松菜　にんにく　生姜　玉葱 えのき茸　白菜　もやし　きゅうり	751	31.1	給食の小魚はちりめんの他にししゃも、わかさぎ、めひかりなどを使用しています。
22	水	セサミトースト 秋のシチュー フライビーンズサラダ	鶏肉　大豆　牛乳　生クリーム	食パン　グラニュー糖　じゃが芋 小麦粉　でんぷん　バター　ごま 油	かぼちゃ　人参　パセリ　玉葱 マッシュルーム　クリームコーン エリンギ　きゃべつ　もやし きゅうり　コーン	813	31.5	秋のシチューはかぼちゃやきのこなどの秋の食材を使ったシチューです。
24	金	シーフードピラフ ミックスサラダ レバカツ	むきえび　いか　ベーコン 豚レバー　卵　牛乳	米　じゃが芋　砂糖　小麦粉 パン粉　バター　油	人参　ピーマン　コーン　玉葱 エリンギ　きゅうり　にんにく	781	43.5	ピラフはターメリックで色付けしたご飯にえびやいかや野菜などの彩豊かな食材を使って仕上げます。
27	月	ミルクパン タンドリーチキン ポテトサラダフレンチソース かぼちゃのポタージュ	鶏肉　牛乳　ヨーグルト　生クリーム	パン　砂糖　じゃが芋　小麦粉 油　バター	人参　かぼちゃ　パセリ　にんにく きゅうり　きゃべつ　玉葱　セロリ	730	36.0	タンドリーチキンはヨーグルトいりの調味料で漬け込みオーブンで焼いたカレー味のチキンです。
28	火	こまつな給食 ご飯 小松菜いりジャンボ揚げ餃子 中華サラダ わかめと卵のスープ	豚肉　豆腐　うずら卵水煮　牛乳 わかめ	米　でんぷん　餃子の皮　砂糖 ごま油　油　ごま	小松菜　人参　きゃべつ　生姜 にんにく　もやし　玉葱	759	27.1	小松菜給食は、JA東京スマイル農業協同組合事業の一環として足立区産の小松菜を提供していただきます。
29	水	スパゲティカルボナーラ ちりめんサラダ スパイシービーンズポテト	鶏肉　ベーコン　卵　大豆 牛乳　生クリーム　粉チーズ わかめ　ちりめん	スパゲティ　砂糖　小麦粉 じゃが芋　油　バター　ごま　ごま 油	人参　エリンギ　玉葱　にんにく きゅうり　もやし	707	33.2	給食のスパゲティカルボナーラの卵はいり卵にして作ります。
30	木	キムタクチャーハン 小魚のから揚げ フルーツヨーグルト	豚肉　牛乳　小魚　あおのり ヨーグルト	米　小麦粉　はちみつ　油 ごま油	白菜キムチ　たくあん　にんにく 生姜　長葱　もも缶　みかん缶	695	28.3	キムタクチャーハン長野県の給食が発祥だそうです。

◎献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
◎牛乳は毎日提供します。