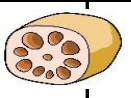
令和5年度

１１月　献立予定表

足立区立六月中学校

日 曜日	牛乳	主　食	主菜・副菜・汁物	果物 (ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	食品の働き 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水		きな粉揚げパン	大根と水菜のサラダ シーフードシチュー		鶏肉　いか　えび　きな粉 糸削り節　調理用牛乳 いんげん豆　生クリーム	パン　油　バター じゃが芋　小麦粉 ごま　ごま油　砂糖	にんじん　玉ねぎ　水菜 キャベツ　大根　もやし しめじ	781 kcal 35 g 31 g
2 木		ご飯	蓮根ハンバーグ 白菜のゆず風味 田舎汁 		鶏肉　豚肉　大豆 たまご　生揚げ 調理用牛乳　みそ	米　パン粉 でんぷん　じゃが芋 こんにゃく　砂糖	にんじん　小松菜　玉ねぎ　白菜 れんこん　大根　きゅうり　もやし ごぼう　しめじ　長ねぎ　ゆず	744 kcal 32 g 22 g
6 月		胚芽パン	ペンネミートグラタン フレンチサラダ	りんご	豚肉　ﾚﾝｽﾞ豆 調理用牛乳　大豆 生ｸﾘｰﾑ　チーズ	パン　油　バター ペンネ　砂糖 小麦粉	にんじん　小松菜　玉ねぎ　もやし セロリー　キャベツ　きゅうり トマト缶　にんにく　生姜　りんご	793 kcal 35 g 31 g
7 火		ご飯	キムムッチ 家常豆腐 小松菜としらすのナムル		豚肉　生揚げ 刻みのり　みそ しらす	米　砂糖　油 でんぷん　ごま ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　たけのこ　干し椎茸 もやし　にんにく　生姜	769 kcal 32 g 27 g
8 水		昆布ご飯	にぎすののりごま揚げ 大根と豚肉の煮物 小松菜とたまごのみそ汁		にぎす　豚肉 油揚げ　切り昆布　青のり たまご　豆腐　みそ	米　砂糖　油 ごま　小麦粉	にんじん　小松菜　えのき 大根　生姜	713 kcal 33 g 23 g
9 木		カレーうどん	ツナとわかめの和え物 焼き安納芋		鶏肉　油揚げ 焼竹輪　ツナ わかめ	うどん　砂糖　油 でんぷん　ごま油 さつまいも　ごま	にんじん　小松菜　玉ねぎ 長ねぎ　キャベツ　もやし	710 kcal 29 g 18 g
10 金		ご飯	鮭の焼き漬け 切干大根の含め煮 道産子汁	菊花みかん	鮭　豚肉　油揚げ わかめ　豆腐 調理用牛乳　みそ	米　砂糖　油 じゃが芋　バター	にんじん　切干大根　コーン 長ねぎ　みかん	731 kcal 37 g 18 g
14 火		肉みそビビンバ	トック入りたまごスープ	柿	豚肉　大豆 たまご　みそ	米　砂糖　油 ごま　ごま油 トック	にんじん　玉ねぎ　小松菜 もやし　キャベツ　長ねぎ にんにく　生姜　柿	785 kcal 30 g 23 g
15 水		ココアパン	白身魚のマヨネーズ焼き じゃがバター醤油 鶏肉とかぶのポトフ		タラ　鶏肉 うずら卵　粉ﾁｰｽﾞ レンズ豆	パン　砂糖　油 じゃが芋　バター エッグケアマヨネーズ	にんじん　玉ねぎ　キャベツ かぶ　かぶ葉　セロリー	741 kcal 38 g 31 g
16 木		ご飯	あんかけ卵焼き 磯香和え かぼちゃのみそ汁		鶏肉　たまご ちりめん　刻みのり 油揚げ　みそ	米　砂糖　油 でんぷん	にんじん　玉ねぎ　小松菜 たけのこ　干し椎茸　キャベツ えのき　もやし　かぼちゃ　長ねぎ	718 kcal 31 g 21 g
17 金		小松菜給食 小松菜の クリームパスタ	こまツナサラダ	小松菜と バナナの ケーキ	鶏肉　ツナ　豆腐 ﾍﾞｰｺﾝ　調理用牛乳 生ｸﾘｰﾑ　豆乳	スパゲッティ　油 小麦粉　バター 砂糖　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ しめじ　コーン　もやし バナナ	858 kcal 32 g 37 g
20 月		ハヤシライス	えびのバジル ドレッシングサラダ	フルーツ ポンチ	豚肉　えび	米　砂糖　油 小麦粉　バター オリーブ油	にんじん　小松菜　玉ねぎ　コーン しめじ　キャベツ　きゅうり　にんにく レモン　みかん･パイン･もも缶	818 kcal 25 g 21 g
21 火		ひじきご飯	魚の南部焼き おろし和え いももち汁		鶏肉　大豆　さわら 芽ひじき　油揚げ わかめ	米　砂糖　油 糸こんにゃく　ごま じゃが芋　でんぷん	にんじん　小松菜　白菜 もやし　大根　長ねぎ	724 kcal 36 g 21 g
22 水		フレンチトースト	ポークビーンズ 蓮根サラダ		たまご　レンズ豆 いんげん豆　豚肉 調理用牛乳	パン　砂糖　油 じゃが芋　バター ごま　ごま油	にんじん　玉ねぎ　れんこん キャベツ　もやし　トマト缶 にんにく	721 kcal 31 g 27 g
24 金		和食の日 ご飯	手作りなめたけ ししゃものごま天ぷら 野菜のレモン醤油 打ち豆汁		ししゃも　鶏肉 たまご　打ち豆 豆腐　油揚げ　みそ	米　砂糖　油 でんぷん　小麦粉 里芋　ごま	にんじん　小松菜　えのき もやし　キャベツ　かぶ かぶ葉　長ねぎ　レモン	734 kcal 29 g 24 g
27 月		えびグラパン	スパイシービーンズポテト 野菜スープ		鶏肉　えび　大豆 レンズ豆　調理用牛乳 ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ　うずら卵	パン　油　バター じゃが芋　小麦粉 でんぷん	にんじん　小松菜　玉ねぎ コーン　セロリー　キャベツ	753 kcal 36 g 32 g
28 火		炊き込みいなり	さばのピリ辛焼き かぶの浅漬け風 みそけんちん汁		さば　油揚げ 鶏肉　生揚げ みそ	米　砂糖　油 でんぷん　じゃが芋 ごま　ごま油	にんじん　干し椎茸　きゅうり かぶ　かぶ葉　大根 ごぼう　長ねぎ　生姜	764 kcal 36 g 30 g
29 水		親子丼	野菜のちりめん和え	りんご	鶏肉　たまご ちりめん	米　砂糖　油 糸こんにゃく　ごま でんぷん　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ 干し椎茸　長ねぎ　もやし キャベツ　りんご	721 kcal 29 g 21 g
30 木		みそラーメン	レバーポテト	みかん	豚肉　豚肝臓 みそ	中華めん　砂糖　ごま油 でんぷん　小麦粉　ごま じゃが芋　ｱｰﾓﾝﾄﾞ　油	にんじん　玉ねぎ　にら 長ねぎ　もやし　コーン にんにく　生姜　みかん	810 kcal 33 g 29 g

野菜の日（１７日）

今月の野菜は、小松菜です。
通年出回っている野菜ですが、本来の旬は秋から冬です。六月中学校の給食では、足立区で採れた新鮮な小松菜を使用しています。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。
１１月のかむカムデーは８日(水)です。
※１７日(金)は、小松菜給食の日です。

令和5年度

１１月　献立予定表

足立区立六月中学校