



11月予定献立表

今月の給食目標
感謝をして食事をしよう

平成29年度

北区立王子桜中学校

日	曜	授業	牛乳	地産地消の食材	献立	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	エネルギー たんぱく質	
1	水	通常	○	小松菜	卵とじうどん パリパリお揚げサラダ ごま入り白玉の黒蜜きなこかけ	行事食 十三夜献立	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 鶏卵 牛乳 きなこ ちりめんじゃこ	冷凍うどん でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油 白玉粉 上新粉 白ごま(すり) 黒蜜	にんじん 玉葱 たけのこ 長ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし キャベツ きゅうり	861 kcal 31.4 g
2	木	通常	○	小松菜	麦ご飯 さわらのフライおろしソース おかか和え 呉汁	牛乳 さわら 鶏卵 糸けずり 大豆 油揚げ 白みそ	米 米粒麦 白絞油 薄力粉 パン粉 三温糖 でん粉 さといも	大根 小松菜 白菜 にんじん 玉葱 こねぎ	800 kcal 33.9 g	
3	金	文化の日								
6	月	通常	○	小松菜	麦ご飯 スタミナのりふりかけ 八宝菜 ラーメンサラダ	生徒が考えた料理 2-3 福嶋 蔵真くん	牛乳 もみのり 豚肉 うすら卵	米 米粒麦 ごま油 三温糖 白ごま(いり) サラダ油 でん粉 中華めん	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ 白菜 干し椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり 長ねぎ	793 kcal 33.9 g
7	火	通常	○		味噌ラーメン ひじき入り春雨サラダ 大学芋	赤みそ 豚ひき肉 牛乳 鶏ささ身 干ひじき	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 ねりごま 三温糖 さつまいも 白絞油 水あめ 黒ごま(いり)	長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン もやし にら きゅうり レモン果汁	893 kcal 29.1 g	
8	水	通常	○	小松菜	麦ご飯 塩昆布入り手作りふりかけ いかのかりんとがらめ 白菜のゴマ和え さつまいも汁	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 いか 鶏肉 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 でん粉 白ごま(いり・すり) 白絞油 三温糖 上白糖 さつまいも こんにゃく	しょうが 小松菜 白菜 ホールコーン にんじん だいこん 葉ねぎ	783 kcal 33.6 g	
9	木	通常	○		麻婆豆腐丼 卵入り中華コーンスープ 柿	生徒が考えた料理 3-1 川端 明夫くん	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 押し豆腐 牛乳 短冊ベーコン 豚肉 鶏卵	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ にら 玉葱 ホールコーン 柿	846 kcal 33.8 g
10	金	通常	○	小松菜	ごまふりご飯 ホッケの一夜干し 七菜きんぴら 豆乳入り豚汁	牛乳 ほっけ 豚肉 くさわかめ 木綿豆腐 調整豆乳 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 白絞油 白・黒ごま(いり) じゃがいも 三温糖 糸こんにゃく サラダ油 板こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん 玉葱 白菜 小松菜	748 kcal 34.9 g	
13	月	通常	○		麦ご飯 肉じゃが はりはり漬け	生徒が考えた料理 3-2 國枝 龍貴くん	牛乳 豚肉	米 米粒麦 白絞油 じゃがいも しらたき 上白糖 白ごま(いり) ごま油	玉葱 にんじん 干し椎茸 グリーンピース 切干し大根 もやし きゅうり	767 kcal 27.5 g
14	火	通常	○		ピーズコロケサンド ミネストローネ りんご	まめまめランチ 大豆	大豆 豚ひき肉 牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉	丸パン 白絞油 サラダ油 有塩バター マッシュポテト 薄力粉 パン粉 上白糖	玉葱 にんじん パセリ キャベツ にんにく しょうが ホールマト りんご	772 kcal 30.2 g
15	水	定期テスト (給食なし)								
16	木	定期テスト (給食なし)								
17	金	12:00 ~給食	○		カレーライス ひよこ豆入り海藻サラダ フルーツポンチ	まめまめランチ ひよこ豆	豚肉 牛乳 海藻ミックス ひよこ豆	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 白ごま(いり) 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン パイナップル みかん缶 黄桃缶 レモン果汁	882 kcal 25.5 g
20	月	45分 授業	○	小松菜	キムチチャーハン 春巻き 卵スープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 油揚げ 鶏卵	米 米粒麦 サラダ油 白ごま(いり) 白絞油 春巻きの皮 薄力粉 はるさめ でん粉	にんじん 白菜キムチ ピーマン たけのこ もやし 長ねぎ 干し椎茸 玉葱 白菜 小松菜	820 kcal 34.4 g	
21	火	通常	○	小松菜	麦ご飯 サバのみそ煮 小松菜とにんじんのおひたし 村雲汁	生徒が考えた料理 2-3 日原 碧鳥さん	牛乳 さば 赤みそ 鶏卵	米 米粒麦 三温糖 白ごま(いり・すり) 上白糖 でん粉	長ねぎ しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉葱	782 kcal 34.8 g
22	水	45分 授業	○	小松菜 キャベツ	黒糖パン ホキのフライソースかけ ツナサラダ クマラスープ	世界ともだちプロジェクト ニュージーランド	牛乳 ホキ 鶏卵 ツナ缶 生クリーム	黒砂糖パン 薄力粉 パン粉 白絞油 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも さつまいも	キャベツ もやし にんじん 小松菜 ホールコーン 玉葱 パセリ	848 kcal 34.0 g
23	木	勤労感謝の日								
24	金	45分 授業	○		わかめご飯 シシャモの南蛮漬け ポテトきんぴら こしね汁	和食の日 11月 24日 (いい・にほんしよく)	炊き込みわかめ 牛乳 ししゃも 油揚げ 絹ごし豆腐 豚肉 白みそ	米 白絞油 でん粉 三温糖 白ごま(いり) サラダ油 じゃがいも ごま油 こんにゃく さといも	長ねぎ にんじん しいたけ ごぼう	765 kcal 29.0 g
27	月	通常	○	キャベツ	大豆入りミートソーススパゲッティ キャベツとコーンのサラダ りんご	まめまめランチ 大豆	豚ひき肉 大豆 牛乳	サラダ油 上白糖 有塩バター 薄力粉 スパゲッティ オリーブ油 サラダ油	玉葱 にんじん セロリー マッシュルーム缶 ホールトマト キャベツ ホールコーン りんご	836 kcal 28.3 g
28	火	通常	○	大根	麦ご飯 干草焼き ひきないり 根菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 干ひじき 鶏卵 焼き竹輪 油揚げ 白みそ	米 米粒麦 サラダ油 上白糖 ごま油 三温糖 白ごま(いり)	にんじん 干し椎茸 玉葱 大根 ピーマン かぶ 長ねぎ かぶの葉	760 kcal 31.3 g	
29	水	通常	○		鶏ごぼうピラフ 豆腐ナゲット 白ゴマのポターージュ	まめまめランチ いんげん豆	鶏肉 鶏卵 牛乳 絞豆腐 鶏ひき肉 いんげん豆ペースト 生クリーム	米 米粒麦 サラダ油 有塩バター でん粉 白絞油 三温糖 白ごま(いり) ねりごま	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん 玉葱 パセリ	849 kcal 35.9 g
30	木	通常	○	キャベツ	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き コーンポテト 道産子汁	郷土料理：北海道 ちゃんちゃん焼き	牛乳 鮭 白みそ 豚肉 カットわかめ	米 米粒麦 サラダ油 有塩バター じゃがいも	玉葱 キャベツ にんじん にら ホールコーン こねぎ	850 kcal 37.4 g

* 食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

* 収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。

・ 11月27日(月)～12月1日(金)：2年生は職場体験のため、給食がありません。

