平成28年度

# 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

北区立王子桜中学校

| 日 | 曜 | 牛乳 | 授業 | 地産地消の食材 | 献立名 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ○ | 45分授業 | 小松菜 | ★あげパン（きな粉・アーモンドココア）<br>ツナ入りつくね鍋<br>おかか和え<br>夏休み課題 生徒が考えた料理<br>リクエスト 1-4・1-5・3-4 あげパン | きな粉　鶏ひき肉<br>ツナ缶　鶏卵　豆腐<br>白みそ　糸けずり　牛乳 | コッペパン　三温糖<br>ミルクツイストパン<br>上白糖　でん粉　パン粉<br>白絞油　アーモンド | にんじん　小松菜　長ねぎ<br>しょうが　干し椎茸　玉葱<br>キャベツ　白菜 | 849 kcal<br>33.7 g |
| 2 | 水 | ○ | 45分授業 | 小松菜 | 二色丼（鮭・炒り卵）<br>揚げ豆腐のそぼろあんかけ<br>野菜の酢みそ和え<br>夏休み課題 生徒が考えた料理 | 鮭　鶏卵　押し豆腐<br>鶏ひき肉　白みそ<br>牛乳 | 米　米粒麦　上白糖<br>薄力粉　でん粉　三温糖<br>白絞油　白ごま(いり)<br>ねりごま　ごま油 | にんじん　小松菜<br>にんにく　玉葱　もやし | 881 kcal<br>39.8 g |
| 3 | 木 | 文化の日 | | | | | | | |
| 4 | 金 | ○ | 45分授業 | 小松菜 | 麦ご飯　ひじきのふりかけ<br>千草焼き　磯和え<br>大根のみそ汁 | 糸けずり節　鶏ひき肉<br>鶏卵　油揚げ　白みそ<br>牛乳　ひじき<br>きざみのり | 米　米粒麦　上白糖<br>白ごま(いり)<br>白絞油　サラダ油 | にんじん　小松菜<br>大根の葉　干し椎茸<br>玉葱　もやし<br>大根　長ねぎ | 769 kcal<br>33.5 g |
| 7 | 月 | ○ | 45分授業 | | ★味噌ラーメン<br>★フライドポテト（青のり味）<br>柿<br>リクエスト 2-2・3-2 味噌ラーメン 1-2 フライドポテト | 赤みそ　豚ひき肉<br>牛乳　あおのり | 蒸し中華めん　じゃがいも<br>サラダ油　ねりごま<br>ごま油　白絞油 | にんじん　にら　長ねぎ<br>しょうが　にんにく　玉葱<br>キャベツ　ホールコーン<br>もやし　かき | 780 kcal<br>27.9 g |
| 8 | 火 | ○ | 45分授業 | 小松菜 | ごまご飯　いかのごまがらめ<br>ポテトきんぴら<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁<br>行事食 いい歯の日 かみかみ献立 | いか　油揚げ<br>白みそ　牛乳 | 米　米粒麦　でん粉<br>上白糖　じゃがいも<br>三温糖　白ごま(いり)<br>黒ごま(いり)白絞油<br>サラダ油　ごま油 | にんじん　小松菜<br>しょうが　玉葱　キャベツ | 801 kcal<br>33.8 g |
| 9 | 水 | ○ | 通常 | | 二食サンド<br>粉チーズ入り濃厚ポークビーンズ<br>カントリーサラダ　ぐんま名月りんご<br>世界友だちプロジェクト アメリカ | いんげんまめ<br>短冊ベーコン　豚肉<br>牛乳　生クリーム<br>粉チーズ | 食パン　胚芽食パン<br>じゃがいも　三温糖<br>マーガリン　サラダ油 | にんじん　ホールトマト<br>パセリ　さやえんどう<br>ブルーベリージャム　玉葱<br>にんにく　キャベツ　大根<br>レモン果汁　りんご | 792 kcal<br>27.9 g |
| 10 | 木 | ○ | 通常 | | 高野豆腐のそぼろかけご飯<br>大根とえのきの味噌汁<br>もやしとわかめのゴマラー油和え | 豚ひき肉　凍り豆腐<br>赤みそ　油揚げ<br>白みそ　牛乳<br>カットわかめ | 米　押麦　上白糖<br>三温糖　白絞油<br>白ごま(すり)　ごま油 | にんじん　大根の葉<br>しょうが　玉葱　長ねぎ<br>グリンピース　大根<br>えのき　もやし | 799 kcal<br>32.7 g |
| 11 | 金 | ○ | 通常 | 小松菜 | 野沢菜と鮭のチャーハン<br>★さんぞく揚げ（唐揚げ）<br>大平（おおびら）<br>リクエスト 1－3 からあげ<br>郷土料理：長野県 野沢菜チャーハン さんぞく揚げ・大平 | 鮭　鶏卵　鶏肉<br>豆腐　焼きちくわ<br>牛乳 | 米　三温糖　でん粉<br>薄力粉　ごま油<br>サラダ油　白絞油 | 野沢菜　にんじん　小松菜<br>しょうが　にんにく<br>えのき　長ねぎ | 833 kcal<br>39.4 g |
| 14 | 月 | ○ | 通常 | 小松菜 | 麦ご飯　手作りふりかけ<br>きつねの肉キュウ　ゴマ和え<br>白菜・なめこ・油揚げのみそ汁<br>菊花みかん<br>夏休み課題 生徒が考えた料理 | 糸けずり節　豚ひき肉<br>油揚げ　白みそ<br>ちりめんじゃこ<br>あおのり　牛乳 | 米　米粒麦　上白糖<br>しらたき　でん粉<br>スパゲッティ　三温糖<br>白ごま(いり)<br>サラダ油　白ごま(すり) | にんじん　小松菜　こねぎ<br>干し椎茸　たけのこ　玉葱<br>もやし　白菜<br>なめこ　みかん | 766 kcal<br>27.6 g |
| 15 | 火 | ○ | 通常 | 小松菜<br>とびうお<br>大根 | 茎わかめごはん<br>とびうお団子のつみれ汁<br>大根と鶏肉のしみしみ煮<br>にんじん蒸しパン<br>夏休み課題 生徒が考えた料理 | さつま揚げ<br>トビウオミンチ　鶏肉<br>白みそ　赤みそ<br>くきわかめ　牛乳 | 米　米粒麦　三温糖<br>でん粉　上白糖　薄力粉<br>サラダ油　白ごま(すり) | にんじん　小松菜　長ねぎ<br>しょうが　生椎茸　白菜<br>大根 | 804 kcal<br>31.1 g |
| 16 | 水 | 定期テスト（給食なし） | | | | | | | |
| 17 | 木 | 定期テスト（給食なし） | | | | | | | |
| 18 | 金 | ○ | 12:00～給食 | | カレーライス<br>海藻サラダ<br>江刺蜜入りフジりんご | 豚肉　牛乳<br>海草ミックス | 米　米粒麦　じゃがいも<br>薄力粉　上白糖<br>サラダ油　白ごま(いり) | にんじん　にんにく<br>しょうが　玉葱　キャベツ<br>もやし　りんご | 870 kcal<br>25.4 g |
| 21 | 月 | ○ | 通常 | 小松菜 | たらこクリームスパゲッティ<br>コールスローサラダ<br>★プリン<br>リクエスト 1-1 プリン | 鶏肉　たらこ　鶏卵<br>牛乳　生クリーム<br>粉チーズ　牛乳 | スパゲッティ　薄力粉<br>上白糖　サラダ油 | 小松菜　にんじん　玉葱<br>えのき　キャベッツ<br>きゅうり　ホールコーン | 869 kcal<br>33.4 g |
| 22 | 火 | ○ | 通常 | | わかめご飯<br>シシャモの甘露煮<br>茎わかめのサラダ　豚汁<br>夏休み課題 生徒が考えた料理 | 豚肉　木綿豆腐　白みそ<br>炊き込みわかめ<br>牛乳　ししゃも<br>茎わかめ | 米　でん粉　三温糖<br>じゃがいも　板こんにゃく<br>白絞油　ごま油<br>白ごま(いり)　サラダ油 | にんじん　もやし<br>きゅうり　大根　長ねぎ | 803 kcal<br>28.6 g |
| 23 | 水 | 勤労感謝の日 | | | | | | | |
| 24 | 木 | ○ | 45分授業 | にんじん | 麦ご飯　サバのごまだれ焼き<br>切干大根の煮物<br>具だくさん味噌汁<br>夏休み課題 生徒が考えた料理 | さば　油揚げ<br>白みそ　牛乳 | 米　米粒麦　三温糖<br>上白糖　白ごま(すり)<br>サラダ油 | にんじん　さやいんげん<br>かぶの葉　しょうが<br>切干し大根　干し椎茸<br>キャベツ　かぶ | 816 kcal<br>35.0 g |
| 25 | 金 | ○ | 45分授業 | 小松菜 | キムチチャーハン<br>卵スープ　大豆モヤシのピリ辛和え<br>杏仁豆腐（カップいり） | 豚肉　鶏肉　油揚げ<br>鶏卵　牛乳<br>粉寒天 | 米　米粒麦　でん粉<br>しらたき　上白糖<br>サラダ油　ごま油<br>白ごま(いり) | にんじん　ピーマン　小松菜<br>にら　白菜キムチ　玉葱<br>白菜　大豆もやし<br>しょうが　にんにく | 769 kcal<br>32.1 g |
| 28 | 月 | ○ | 通常 | 小松菜<br>大根<br>にんじん | 麦ご飯　鮭のちゃんちゃん焼き<br>小松菜とひじきの和え物<br>大根のスープ　みかん<br>郷土料理：北海道 ちゃんちゃん焼き | 鮭　白みそ　豚肉<br>牛乳　ひじき | 米　米粒麦　三温糖<br>サラダ油　マヨネーズ<br>ごま油　白ごま(いり) | にんじん　ピーマン　小松菜<br>玉葱　キャベツ　もやし<br>えのき　大豆もやし<br>にんにく　しょうが　大根<br>ホールコーン　みかん | 776 kcal<br>36.9 g |
| 29 | 火 | ○ | 通常 | キャベツ | ミルクパン　手作りリンゴジャム<br>和風みそグラタン<br>野菜のゴマドレッシング<br>夏休み課題 生徒が考えた料理 | 鶏肉　白みそ　牛乳<br>ピザチーズ | ミルクパン　マカロニ<br>コーンスターチ　薄力粉<br>パン粉　上白糖<br>有塩バター<br>白ごま(いり)　サラダ油 | パセリ　にんじん　りんご<br>レモン果汁　しょうが<br>玉葱　マッシュルーム<br>もやし　きゅうり　キャベツ | 893 kcal<br>34.3 g |
| 30 | 水 | ○ | 45分授業 | 小松菜 | 四川丼<br>卵入り中華コーンスープ<br>わかめサラダ | 生揚げ　豚肉　鶏肉<br>鶏卵　牛乳<br>カットわかめ | 米　米粒麦　三温糖<br>でん粉　サラダ油<br>ごま油 | 小松菜　にんじん　玉葱<br>たけのこ　干し椎茸<br>白菜キムチ　にんにく<br>しょうが　ホールコーン<br>キャベツ　もやし | 887 kcal<br>36.3 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。
＊下線が引いてある料理は、夏休みの自由課題で生徒が提出した料理です。
＊★のついた料理は、前期給食委員のリクエストメニューです。
・22日（火）：校外学習のため1年生は給食がありません。

前期給食委員さんには、様々なアンケートの集計や白衣回収など、多くの仕事を頑張ってもらいました。
そこで、お疲れ様の意味を込めて、今月から前期給食委員のリクエスト給食を実施したいと思います！
今月は次の5つです。
・11月1日　（火）あげパン　・・・1－4、1－5、3－4のリクエスト
・11月7日　（月）味噌ラーメン　・・・2－2、3－2リクエスト
フライドポテト・・・1－2のリクエスト
・11月11日（金）からあげ　・・・1－3のリクエスト
・11月21日（月）プリン　・・・1－1のリクエスト