



平成30年11月 給食献立予定表



板橋区志村第三中学校

| 実施日 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | 栄 養 価 | |
|------------|--|--|--|--|-----------------|--------------|
| | | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくするもの | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 木 | 牛乳 ミルクパン いちごジャム ポテトグラタン 野菜スープ | 鶏肉,えび,粉チーズ 豚肉,ベーコン,牛乳 | ミルクパン,いちごジャム じゃがいも,小麦粉 バター,油,ソフトパン粉 | 玉葱,人参,マッシュルーム水煮,グリーンピース にんにく,白菜,かぶ,かぶ(葉),小松菜 | 759 | 29.5 |
| 2 金 | 牛乳 奈良茶飯 もみうり かしわのすき焼き 巨峰 【奈良県】 | 大豆,生わかめ,鶏肉 なると,冷凍豆腐,牛乳 | 米,もち米,油,さつまいも でんぷん,白ごま,車ふ 砂糖 | きゅうり,冬瓜,玉葱,人参,しめじ,干し椎茸 糸こんにゃく,白菜,長葱,巨峰 | 786 | 29.5 |
| 5 月 | 牛乳 チキンライス 鮭のチーズ焼き いらたまスープ | 鶏肉,鮭,ベーコン チーズ,ウィンナー,牛乳 | 米,麦,油,バター じゃがいも | にんにく,セロリー,人参,玉葱,ピーマン マッシュルーム水煮,ぶなしめじ,キャベツ | 788 | 38.5 |
| 6 火 | 牛乳 親子丼 かみかみサラダ 柿 【とれたて村給食】 | 鶏肉,たまご,じゃこ,牛乳 | 米,麦,砂糖,でんぷん 油 | 玉葱,人参,干し椎茸,糸こんにゃく,さやいんげん 切干大根,れんこん,キャベツ,柿 | 803 | 28.2 |
| 7 水 | 牛乳 ツナドックパン ポークビーンズ みかん | ツナ,大豆,豚肉 ベーコン,牛乳 | コッペパン,マヨネーズ 油,じゃがいも,赤ざらめ 小麦粉,バター | 玉葱,パセリ,セロリー,人参,トマトピューレ みかん | 884 | 33.5 |
| 8 木 | 牛乳 ごはん【いい菌の日】 チキンチキンごぼう さきいかサラダ ムロアジのつみれ汁 | 鶏もも肉,さきいか ムロアジミンチ,みそ,牛 乳 | 米,麦,でんぷん,油 砂糖 | ごぼう,人参,枝豆,きゅうり,キャベツ,大根,生姜 長葱,小松菜 | 858 | 34.6 |
| 9 金 | 牛乳 スパゲッティミートソース 花野菜サラダ りんご | 豚ひき肉,大豆ミート 粉チーズ,牛乳 | スパゲッティ,油,砂糖 | パセリ,玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリー マッシュルーム水煮,ボイルトマト,キャベツ ブロッコリー,カリフラワー,粒コーン缶,りんご | 776 | 27.5 |
| 12 月 | 牛乳 ごはん 茎わかめのきんぴら じゃがいもの土佐煮 | くきわかめ,豚肉,鶏肉 焼き竹輪,粉かつお,牛乳 | 米,麦,白ごま,油 砂糖,じゃがいも | ごぼう,れんこん,糸こんにゃく,人参,たけのこ水煮 こんにゃく,さやいんげん | 806 | 26.4 |
| 13 火 | 牛乳 カレーライス わかめじゃこサラダ ミニトマト | 豚肉,ピザチーズ 生わかめ,じゃこ,牛乳 | 米,麦,じゃがいも,油 小麦粉,バター,砂糖 | にんにく,生姜,玉葱,人参,冷凍グリーンピース もやし,キャベツ,ミニトマト | 836 | 30.3 |
| 16 金 | 牛乳 塩バターラーメン りんごとさつまいもの包み揚げ | 豚肉,うずら卵水煮,牛乳 | むし中華麺,油,バター 春巻きの皮,さつまいも 砂糖,生クリーム,薄力粉 | にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ りょくとうもやし,長葱,りんご | 849 | 26.3 |
| 19 月 | 牛乳 わかめきびご飯【(和食の日) めかじきの香味焼き (まごわやさし 鶏肉と野菜のごま和え (和食) 具だくさん味噌汁】 | 炊き込みわかめ,鶏肉 めかじき,みそ,油揚げ 牛乳 | 米,麦,きび,砂糖,油 練りごま,白ごま じゃがいも | 生姜,にんにく,長葱,人参,キャベツ,もやし 玉葱,大根,えのきたけ,小松菜 | 761 | 37.1 |
| 20 火 | 牛乳 ターメリックライス ポポティー ポイキ 【南アフリカ】 | 豚肉,牛乳,たまご 鶏肉,ベーコン,牛乳 | 米,麦,バター,ソフトパン粉 じゃがいも,油 | にんにく,生姜,玉葱,キャベツ,セロリー ブロッコリー,カリフラワー,赤パプリカ | 811 | 32.7 |
| 21 水 | 牛乳 プルコギ丼 切干大根のナムル オレンジゼリー | 豚肉,粉寒天 ゼラチン,牛乳 | 米,麦,油,砂糖,でんぷん 白ごま | 玉葱,人参,りょくとうもやし,にら,生姜,にんにく 切干し大根,小松菜,オレンジジュース,みかん缶 | 803 | 29.3 |
| 22 木 | 牛乳 五穀飯 鯖の竜田揚げ 豚汁 【五穀豊穡】 | 大豆,さば,豚肉,豆腐 みそ,牛乳 | 米,もち米,雑穀,黒ごま でんぷん,油,じゃがいも | 生姜,人参,長葱,大根,ごぼう,こんにゃく,白菜 | 885 | 38.9 |
| 26 月 | 牛乳 ゆかりじゃこごはん 磯和え 生揚げの吹き寄せ煮 みかん | ちりめんじゃこ,刻みのり 鶏肉,生揚げ,牛乳 | 米,麦,油,砂糖,でんぷん | ゆかり,キャベツ,小松菜,もやし,人参,生姜,玉葱 干し椎茸,たけのこ水煮,こんにゃく,さやいんげん みかん | 813 | 31.8 |
| 27 火 | 牛乳 麻婆大根丼 スパイシーポテトビーンズ みかんヨーグルト | 豚肉,大豆ミート,みそ 大豆,ヨーグルト,牛乳 | 米,麦,油,三温糖,でんぷん 油,じゃがいも | 大根,にんにく,生姜,人参,長葱,たけのこ水煮 干し椎茸,にら,みかん缶 | 867 | 29.9 |
| 28 水 | 牛乳 焼きカレーパン コーン卵スープ パインゼリー | 豚肉,大豆ミート,鶏肉 ベーコン,たまご,粉寒天 ゼラチン,牛乳 | ショートニングパン,砂糖 薄力粉,油,小麦粉 ソフトパン粉,じゃがいも | にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,人参 粒コーン缶,セロリー,ほうれんそう,パインジュース パイン缶 | 824 | 29.8 |
| 29 木 | 牛乳 きのごはん 五目たまご焼き さつまい | 鶏肉,油揚げ,たまご ひじき,みそ,牛乳 | 米,砂糖,油,さつまいも | ぶなしめじ,えのきたけ,干し椎茸,舞茸 さやいんげん,人参,長葱,ごぼう,大根,こんにゃく | 773 | 31.0 |
| 30 金 | 牛乳 五目うどん お好み揚げ | 鶏肉,油揚げ,昆布,いか たまご,あおのり かつお節,牛乳 | 冷凍うどん,油 小麦粉,やまと芋, | 玉葱,小松菜,長葱,干し椎茸,人参,キャベツ | 866 | 34.7 |

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

| | | |
|------------------|-----|------|
| 11月分 一日あたりの平均 | 818 | 31.6 |
| 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 820 | 31.0 |

11月24日は、和食の日です。

日本人の伝統的な食文化

「和食」を見直そう!

「和食」の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**

調理技術・道具

多様な食材
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス**

一汁三菜が基本

うま味の活用
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**

季節を楽しむ飾り付け
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり**

家族や地域の絆