



11月の こんだて表



杉並区立泉南中学校

原産地情報はここから

日	献立	牛乳	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	1食分 - たんぱく質 脂質
4 火	たまごあんかけチャーハン わんたんスープ 白玉フルーツポンチ	○	豚挽き肉,たまご,牛乳,豚肉,絹とう ふ	米,米粒麦,サラダ油,ごま油,さとう, 白炒りごま,でんぶん,わんたんの 皮,炒め油,白玉粉	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつな,乾し いたけ,グリーンピース,にんじん,もやし,たけ のこ,パインアップル,もも	790 kcal 28.7 g 22.2 g
5 水	きなこ揚げパン（きなこ増量） 白菜と肉団子のスープ煮 粉吹芋	○	きな粉,牛乳,豚挽き肉,たまご,あお のり	無塩パン,揚げ油,さとう,でんぶん, はるさめ,ごま油,じゃがいも	はくさい,ながねぎ,ニラ,しょうが,にんじん, もやし,木茸,こまつな	711 kcal 28.8 g 25.9 g
6 木 ★	他人丼 豚汁 柿	○	豚肉,たまご,牛乳,とうふ,淡色辛み そ,赤色辛みそ	米,米粒麦,炒め油,しらたき,さとう, こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,乾しいたけ,にんじん,ごぼう,だい こん,ながねぎ,こまつな,柿	752 kcal 31.7 g 22.7 g
7 金	麦ごはん いかと大豆の甘辛揚げ 五色煮 かみかみサラダ	○	牛乳,いか,大豆,するめ,ちりめん じゃこ	米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,さとう, 炒め油,こんにゃく,白炒りごま,サ ラダ油,ごま油,白すりごま	しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ,乾しい たけ,さやいんげん,だいこん,きゅうり	724 kcal 30.2 g 21.5 g
10 月	秋野菜のカレーライス じゃこサラダ りんご	○	大豆,豚挽き肉,牛乳,ちりめんじゃ こ	米,米粒麦,サラダ油,炒め油,さつま いも,小麦粉,白炒りごま,さとう,ご ま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめ じ,れんこん,こまつな,キャベツ,きゅうり,り んご	781 kcal 26.6 g 24.8 g
11 火	麦ごはん さわらのゆずみそかけ 大根と豆腐のみそ汁 じゃがいもの金平	○	牛乳,さわら,淡色辛みそ,とうふ,油 揚げ,乾燥わかめ,赤色辛みそ	米,米粒麦,さとう,じゃがいも,揚げ 油,炒め油,つきこんにゃく	しょうが,ゆず,だいこん,ながねぎ,こまつな, にんじん,ごぼう,さやいんげん	747 kcal 34.0 g 24.2 g
12 水	小松菜ピラフ ポテトオムレツ ヌードルスープ	○	とり肉,牛乳,ベーコン,調理用牛乳, たまご,豚肉	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがい も,ヌードル	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,こまつな, グリーンピース,しょうが,にんじん,キャベツ	732 kcal 29.8 g 22.0 g
17 月	麦ごはん さばのしょうが煮 呉汁 白菜のおひたし	○	牛乳,さば,豚肉,とうふ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,大豆,かつお節	米,米粒麦,さとう,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,ながね ぎ,こまつな,はくさい	708 kcal 34.1 g 23.0 g
18 火	チャンポン いそ和え 手作りカステラ	○	豚肩肉,かまぼこ,いか,むきえび,あ さり,調理用牛乳,牛乳,もみのり,た まご	蒸し中華めん,サラダ油,炒め油,さ とう,はちみつ,強力粉,小麦粉	しょうが,にんにく,木茸,にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,こまつな,ほうれんそう,ホ ールコーン	706 kcal 32.2 g 18.1 g
19 水	麦ごはん ハンバーグおろしソース どろめ汁 シャキシャキ和え	○	牛乳,豚挽き肉,豆腐,赤色辛みそ,た まご,しらすぼし,とうふ	米,米粒麦,生パン粉,さとう,でんぶ ん,ごま油	にんじん,たまねぎ,だいこん,こねぎ,ながね ぎ,えのきたけ,ほうれんそう,切干大根,もや し,こまつな,きゅうり	728 kcal 35.2 g 24.0 g
20 木	麦ごはん+ふりかけ ポテトコロッケ 利休汁 糸寒天のレモン酢かけ	○	牛乳,豚挽き肉,豚肉,とうふ,淡色辛 みそ,糸寒天	米,米粒麦,さとう,炒め油,じゃがい も,マッシュポテト,小麦粉,パン粉, 揚げ油,こんにゃく,白練りごま,白 炒りごま	にんじん,たまねぎ,ごぼう,だいこん,乾しい たけ,こまつな,ホールコーン,キャベツ,きゅ うり,レモン	816 kcal 24.4 g 29.4 g
21 金 ★	五穀おこわ 鮭の紅葉焼き 筑前煮 野菜のおろし和え	○	あずき,牛乳,生鮭,とり肉	米,もち米,米粒麦,あわ,きび,炒め 油,こんにゃく,里芋,さとう	にんじん,しょうが,ごぼう,れんこん,たけの こ,さやいんげん,こまつな,もやし,えのきた け,だいこん	709 kcal 36.4 g 20.7 g
25 火	秋の香りごはん きびなごのから揚げ 野菜のごまあえ 根菜汁	○	とり肉,牛乳,きびなご,とうふ,淡色 辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,さつまいも,でんぶん,小 麦粉,揚げ油,白炒りごま,白すりご ま,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃ がいも	にんじん,しめじ,グリーンピース,もやし,キャ ベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,ながねぎ, しょうが	709 kcal 28.5 g 20.3 g
26 水	オレンジフレンチトースト トマトシチュー コーン入りキャベツフレンチ 洋梨ソースゼリー	○	たまご,牛乳,とり肉,あさり,粉寒天, プレーンヨーグルト,ゼラチン	無塩食パン,バター,さとう,炒め油, じゃがいも,小麦粉,サラダ油	オレンジジュース,にんにく,しょうが,セロ リー,たまねぎ,にんじん,ホールのトマト,グ リンピース,キャベツ,ホールコーン,洋梨	771 kcal 27.8 g 27.2 g
27 木	麦ごはん 白身魚のごまみそかけ 白滝の有馬煮 ポパイサラダ	○	牛乳,メルルーサ,赤色辛みそ,豚肩 肉,ダイスチーズ	米,米粒麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油, 白すりごま,さとう,炒め油,しらた き,ごま油,サラダ油	ながねぎ,しょうが,ごぼう,たけのこ,にんじ ん,さやいんげん,ほうれんそう,たまねぎ	727 kcal 30.8 g 25.9 g
28 金	エビクリームライス あっさりスープ 米粉ケーキ	○	とり肉,調理用牛乳,むきえび,牛乳, ベーコン	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サ ラダ油,でんぶん,米粉,さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,ホール コーン,えのきたけ,キャベツ,セロリー,こま つな	854 kcal 28.8 g 27.6 g

★マークは国内産食材の日です。

- 筋

・・・たんぱく質が豊富なメニュー！筋肉をつくる材料となります。
- 血

・・・鉄分が豊富なメニュー！血をつくる材料となります。
- 骨

・・・カルシウムが豊富なメニュー！強い骨をつくります。
- 美

・・・ビタミンCが豊富なメニュー！美肌をつくります。