



11月

献立表

令和2年10月30日
渋谷区立広尾中学校

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal)	たんぱく 質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					おもに体を作る食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		おもに熱々の元になる食品(黄)			
パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む				
2	月	麦ごはん	○	ゼリーフライ 辛し和え・根菜ごま汁	おから ベーコン 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉葱 キャベツ 大根 蓮根	米麦じゃが芋 薄力粉 片栗粉 三温糖 こんにゃく	油 ごま	857 272	
4	水	えびクリーム ライス	○	マセドアンサラダ 果物	えび 鶏肉	牛乳	パセリ 人参	玉葱 マッシュルーム 胡瓜 コーン(缶)	米 薄力粉 じゃが芋 三温糖	バター 油	859 27.1	
5	木	ご飯	○	秋鮭の幽庵焼き 糸寒天のごま酢和え 飛鳥汁・かぼちゃプリン	鮭 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 糸寒天 わかめ クリーム	人参 小松菜 かぼちゃ	キャベツ 胡瓜 大根 ごぼう えのき茸	米 じゃが芋 上白糖	ごま ごま油 油	831 37.1	
6	金	揚げパン	○	鉄骨サラダ ミートボールスープ	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参 パセリ	キャベツ 生姜 葱 玉葱 筍 椎茸 白菜	米 三温糖 じゃが芋 白糖	油 ごま ごま油	769 28.0	
9	月	ご飯	○	鯖の照り焼き・千草和え 煎餅汁	鯖 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ごぼう えのき茸 白菜 葱	米 三温糖 片栗粉 白滝 融かしんじ	油	749 35.8	
10	火	ソイミートソース スパゲッティ	○	キャベツサラダ 果物	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ 胡瓜	スラッグティー 上白糖 三温糖	油	860 33.8	
11	水	エリンギ ご飯	○	擬製豆腐・五目きんぴら 里芋の味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏卵 さつま揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	エリンギ 葱 ごぼう 筍 玉葱	米 三温糖 こんにゃく 里芋	油	757 36.8	
12	木	パエリア	○	スパイシーポテトフライ キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 いか えび ベーコン	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン パセリ 人参	にんにく 玉葱 えのき茸 椎茸 キャベツ	米 じゃが芋	バター 油	759 27.9	
13	金	ご飯	○	鶏天のごまだれかけ ひじきと小松菜のさっぱり和え 吉野汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	キャベツ もやし 味噌汁 大根 筍 椎茸 葱	米 薄力粉 片栗粉 白糖 じゃが芋	油 ごま	756 36.3	
16	月	高野豆腐の 卵丼	○	水菜とかぶの味噌汁 フルーツみつ豆	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 油揚げ 味噌	牛乳	人参 水菜 さやいんげん	玉葱 かつお 佃煮 鰻佃煮	米 麦 三温糖 上白糖	油	880 36.2	
17	火	キムチ チャーハン	○	蒸ししゅうまい もやしのスープ	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 葱 椎茸 白菜 キムチ 玉葱 グリーンピース もやし	米 三温糖 しゅうまいの皮 片栗粉	油 ごま油	859 34.2	
18	水	麦ごはん カレーじゃこ	○	厚揚げの五目煮 えのきと油揚げの味噌汁	厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	にんにく 生姜 玉葱 筍 キャベツ 大根 えのき茸	米 麦 三温糖 片栗粉	油 ごま油	766 31.7	
19	木	照り焼きチキン サンド	○	パリパリサラダ ホタテのチャウダー	鶏肉 ベーコン ホタテ貝柱	牛乳 クリーム	人参 パセリ	生姜 胡瓜 キャベツ にんにく 玉葱 マッシュルーム	オリゴ糖 片栗粉 三温糖 じゃが芋 薄力粉	油 バター	815 34.5	
20	金	ご飯	○	鯖の味噌煮・五色なます 麦入り五目汁	鯖 味噌 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 胡瓜 もやし 切干 大根 ごぼう	米 上白糖 三温糖 麦 こんにゃく じゃが芋	油	802 35.2	
24	火	栗ご飯	○	ししゃものおかき揚げ もやしとわかめの和え物 根菜の味噌汁	味噌	牛乳 ししゃも わかめ	水菜 人参	もやし ごぼう 蓮根 大根	米 薄力粉 甘せんじい じゃが芋	栗 油 ごま	762 28.7	
25	水	レンズ豆の ドライカレー	○	ささみサラダ おかしな卵	豚肉 鶏肉 レンズ豆	牛乳 寒天 カルピス	人参 青ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 セロリ りんご キャベツ 胡瓜 桃(缶)	米 薄力粉 三温糖 上白糖	油 バター	903 27.1	
26	木	きつねうどん	○	ちくわの磯揚げ さつま芋の天ぷら 和風サラダ・りんごのケーキ	油揚げ 鶏肉 竹輪 鶏卵	牛乳 青のり	小松菜 人参	葱 椎茸 キャベツ 胡瓜 大根	うどん 三温糖 薄力粉 さつま芋	油	879 31.2	
27	金	麦ごはん	○	蓮根ハンバーグ ひよこ豆のサラダ ポトフ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参	玉葱 蓮根 キャベツ 胡瓜 にんにく 白菜	米 麦 片栗粉 三温糖 じゃが芋	油	853 32.2	
30	月	ホイコーロー丼	シヨア	卵とわかめのスープ さつま芋のもっちり揚げ	豚肉 味噌 鶏肉 鶏卵	シヨア わかめ	人参 青ピーマン	にんにく 生姜 葱 筍 キャベツ 玉葱 えのき茸	米 麦 三温糖 片栗粉 むぎ芽白粉 白糖 薄力粉	油 ごま油 ごま	861 31.5	

* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。

学校給食摂取基準	830 27.0~41.5
広尾中学校平均	820 32.2

11月	給食目標	感謝して食事をしよう。
	食に関する指導目標	日本型食生活を見直そう。