

# 給食献立予定表 令和2年度11月

## 渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳が付きます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日曜日	献立	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価 たんぱく質 脂質
2月	☆和食月間献立☆ ご飯 秋鮭の幽庵焼き 焼きえのきの土佐酢和え きのこの澄まし汁	さけ きな粉 絹ごし豆腐 鶏肉	米 ごま	えのきたけ ほうれん草 白菜 しめじ まいたけ エリンギ 人参 ねぎ 根みつば	737 kcal 36.3 g 17.4 g
4水	カレーライス 大根わかめツナサラダ 人参ジュースゼリー	豚肉 わかめ ツナ	米 小麦 植物油 じゃがいも はちみつ バター ごま油 砂糖	セロリー にんにく しょうが 人参 大根 キャベツ 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ユース みかん ユース	855 kcal 25.8 g 20.0 g
5木	きな粉揚げパン ポークビーンズ コーンサラダ	きな粉 大豆 豚肉 ベーコン	コッペパン グラニュー糖 植物油 じゃがいも	玉葱 人参 セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし缶	836 kcal 34.4 g 36.4 g
6金	ご飯 鯖のピリ辛焼き 切り干し大根の五色煮 味噌汁	まさば 豚肉 油揚げ 米みそ かつお節	米 でんぷん 砂糖 植物油 糸こんにゃく 砂糖	切り干し大根 人参 えだまめ 白菜 えのきたけ こまつな ねぎ	852 kcal 35.7 g 27.9 g
9月	☆読書週間献立☆ ツナご飯 白菜スープ くりとくらのカステラ	ツナ 鶏肉 たまご	米 植物油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 はちみつ バター	干し椎茸 人参 さやいんげん 白菜 玉葱 レモン汁	875 kcal 29.9 g 26.2 g
10火	麦ごはん 鱈の西京焼き 豚バラと大根のピリ辛煮 豆腐のたまとろ汁	たら 米みそ かつお節 豚肉 絹ごし豆腐 鶏肉 こんぶ たまご	米 小麦 砂糖 板こんにゃく ごま油 でんぷん 植物油	大根 ねぎ しょうが にんにく 人参 葉ねぎ 白菜 干し椎茸	792 kcal 35.6 g 21.5 g
11水	野沢菜炒飯 ナムル 春雨スープ	しらす干し たまご 豚肉	米 小麦 ごま油 植物油 緑豆はるさめ 砂糖 ごま	ねぎ にんにく 人参 のぎわな漬 だけのご缶 キャベツ しょうが ほうれん草 もやし 青ピーマン	860 kcal 31.8 g 29.5 g
12木	☆和食月間献立&七五三お祝い献立☆ 五目ちらし フリの照焼き 大根と柚子のおひたし 味噌汁	油揚げ ぶり かつお節 塩昆布 米みそ	米 植物油 砂糖 じゃがいも	干し椎茸 人参 れんこん えだまめ 大根 ゆず 葉大根 かぶ ねぎ	786 kcal 32.5 g 20.5 g
16月	コーンマヨトースト 鶏と白菜のシチュー 果物	ロースハム シュレッドチーズ 鶏肉 粉チーズ クリーム	食パン バター エッグケアマヨネーズ 植物油 じゃがいも	とうもろこし缶 玉葱 パセリ 人参 白菜 パナナ	807 kcal 31.9 g 35.1 g
17火	ご飯 天ぷら 大根おろし 鶏と大根の味噌煮込み	焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 八丁みそ 米みそ かつお節	米 薄力粉 植物油 さといも 板こんにゃく ごま油 砂糖	西洋かぼちゃ 大根 人参 ねぎ	910 kcal 28.3 g 25.9 g
18水	☆和食月間献立☆ ご飯 豚バラ肉の甘酢煮 ふろふき柚子大根 かぶのすり流し	豚肉 油揚げ 米みそ 押し豆腐	米 植物油 でんぷん 砂糖	玉葱 人参 ぶなしめじ 大根 ゆず かぶ こまつな	898 kcal 27.9 g g
19木	ご飯 白身魚のチリソース 荳わかめのおひたし ニラ玉汁	ホキ くきわかめ 鶏肉 たまご	米 植物油 でんぷん ごま油 砂糖	にんにく 玉葱 ほんしめじ 人参 きゅうり キャベツ えのきたけ いら ねぎ	853 kcal 32.9 g 27.8 g
20金	ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのシーザーサラダ	鶏肉 大豆 粉チーズ	米 じゃがいも 植物油 砂糖 でんぷん エッグケアマヨネーズ	人参 玉葱 たけのご缶 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり	854 kcal 29.4 g 26.4 g
24火	☆和食月間献立☆ ご飯 ししゃものおかき揚げ 小松菜おから すまし汁	ししゃも 鶏肉 おから わかめ こんぶ かつお節	米 あられ 植物油 砂糖 ごま	こまつな 人参 しいたけ 白菜	861 kcal 31.5 g 25.2 g
25水	ミルク担々麺 もやしの甘酢 果物	豚肉 八丁みそ 煮干し 米みそ	蒸し中華めん 植物油 ごま ごま油 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 ねぎ もやし きゅうり チンゲン菜 果物	819 kcal 31.8 g 27.3 g
26木	高野豆腐の卵とじ丼 おひたし 抹茶団子の小豆あん	凍り豆腐 鶏肉 たまご かつお節 絹ごし豆腐 あずき きな粉	米 小麦 砂糖 上新粉 白玉粉	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん ほうれん草 白菜	881 kcal 36.5 g 23.0 g
27金	ご飯 厚揚げと豚肉の炒め物 ラー白菜	豚肉 生揚げ	米 植物油 でんぷん ごま油 砂糖	キャベツ もやし 青ピーマン 白菜 きゅうり 人参	764 kcal 31.1 g 24.1 g
30月	中華おこわ 野菜のキムチ風 わんたんスープ	豚肉	米 もち米 ごま油 砂糖 ワンタンの皮	干し椎茸 たけのご缶 人参 さやいんげん 大根 きゅうり しょうが にんにく ねぎ こまつな 白菜 もやし	760 kcal 26.8 g 22.9 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー833kcal、たんぱく質31.7g、脂質26.2g

中学生一食あたりの基準値：エネルギー830kcal・たんぱく質35.3g（27～41.5g）・脂質 摂取エネルギー全体の20～30%（18.4g～27.8g）

栄養価は上段からエネルギー（kcal）・たんぱく質（g）・脂質（g）をあらわしています。

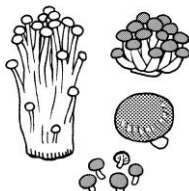
食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

麺の日は食塩相当量が多めになります。汁の飲みすぎに注意しましょう。

### クイズ

## きのこは何の仲間？

- ①野菜の仲間
- ②海藻の仲間
- ③菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。

©/ㄥ景

11月のどこかで新米に変わります！

