

給食献立予定表 令和4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 1人分 たんぱく質 脂質
1 火	ツナご飯 白菜スープ ぶどうゼリー	ツナ 鶏肉 寒天 アガー	米 植物油 ジャガイモ	干し椎茸 人参 さやいんげん 白菜 玉葱 ぶどうジュース	791 kcal 29.1 g 20.0 g
2 水	ご飯 鯖の竜田揚げ こんにゃくのピリリ煮 味噌汁	鯖 かつお節	米 植物油 こんにゃく	しょうが 人参 れんこん どうが らし 大根 えのき こまつな ねぎ	890 kcal 34.4 g 25.6 g
3 木	文化の日				
4 金	コーンマヨトースト 鶏肉と白菜のシチュー 果物	ハム シュレッドチーズ 鶏肉 粉チーズ クリーム	食パン エッグケアマヨネーズ 植物油 バター	とうもろこし 玉葱 パセリ 人参 白菜 果物	809 kcal 31.2 g 39.0 g
7 月	野沢菜炒飯 肉団子のスープ ナムル	鶏肉 たまご 豚肉	米 大麦 ごま油 植物油 砂糖 ごま	ねぎ にんにく 人参 のざわな漬 たけのこ 缶 キャベツ しょうが ほうれん草 干し椎茸 もやし 青ピーマン	753 kcal 29.1 g 26.4 g
8 火	ミルク担々麺 もやしの甘酢 果物	豚肉 八丁みそ みみそ	蒸し中華めん 植物油 ごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 人参 ねぎ もやし チンゲン菜 きゅうり 果物	832 kcal 32.2 g 27.3 g
9 水	ご飯 鶏肉のチリソース 中華サラダ チンゲン菜と春雨のスープ	鶏肉 くぎわかめ ロースハム	米 ごま油 春雨	にんにく しょうが ヤングコーン 玉葱 人参 たら もやし きゅうり キャベツ 干し椎茸 チンゲンサイ 白菜 ねぎ	855 kcal 30.9 g 26.3 g
10 木	後期中間テスト				
11 金	ちらし五目ずし 鰯の照り焼き キャベツの酢味噌和え すまし汁	ごはん えび たまご 焼きのり ぶり みみそ かつお節	米 砂糖	人参 たけのこ 缶 干し椎茸 ねぎ かんぴょう れんこん キャベツ さやいんげん えのきたけ みつば しょうが	745 kcal 34.7 g 21.6 g
14 月	豚バラ甘酢丼 ほうれん草のおかか和え 果物	豚肉 生揚げ おかか	米 植物油 砂糖	玉葱 人参 ぶなしめじ ほうれん草 白菜 果物	873 kcal 25.1 g 32.2 g
15 火	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 大麦 砂糖 上新粉 白玉粉	人参 玉葱 干し椎茸 白菜 さやいんげん ほうれん草	881 kcal 36.5 g 23.0 g
16 水	カレードック グリーンサラダ カルトフェルズuppe (マッシュポテトのスープ)	ベーコン 豚肉 シュレッドチーズ 鶏肉	コッパン 植物油 ジャガイモ 砂糖 乾燥マッシュポテト	にんにく 玉葱 人参 セロリー パセリ ねぎ キャベツ きゅうり フロッコリー	756 kcal 32.0 g 35.6 g
17 木	ご飯 鮭のオーロラ焼き ジャガイモのバター煮 キャベツとしめじのスープ	さけ 鶏肉	米 エッグケアマヨネーズ ジャガイモ バター	玉葱 パセリ 人参 キャベツ しめじ ねぎ	794 kcal 35.4 g 19.6 g
18 金	ご飯 家常豆腐 もやしの南蛮だれ	生揚げ 豚肉	米 砂糖 ジャガイモ 植物油 ごま油	とうがらし にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ 人参 キャベツ さやいんげん チンゲンサイ もやし	805 kcal 32.9 g 28.9 g
21 月	ワンダフル牛丼 キャベツのゆかり和え 果物	牛肉 	米 牛脂 ごま	玉葱 キャベツ こまつな にんじん だいこん ゆかり 果物	936 kcal 25.5 g 37.8 g
22 火	味噌けんちんうどん ほうれん草の胡麻和え 大学芋	鶏肉 油揚げ みみそ かつお節	冷凍うどん ごま油 砂糖 さといも ごま さつまいも 植物油 水あめ	干し椎茸 人参 ねぎ さやいんげん ほうれん草 キャベツ	828 kcal 33.1 g 28.0 g
23 水	勤労感謝の日				
24 木	ご飯 揚げいかの甘酢あん ひじき煮 けんちん汁	いか ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお節	米 植物油 ごま油 さといも こんにゃく	ねぎ 人参 ごぼう 大根 しょうが ねぎ	818 kcal 34.4 g 21.5 g
25 金	麦ご飯 鱈の西京焼き 豚バラと大根のピリ辛煮 豆腐のたまご汁	たら みみそ かつお節 豚肉 豆腐 鶏肉 たまご	米 大麦 こんにゃく 植物油 砂糖 ごま油	大根、ねぎ、しょうが、にんにく 人参 葉ねぎ 白菜 干しいたけ	792 kcal 35.6 g 21.5 g
28 月	ご飯 和風豆腐ハンバーグ 切り干し大根炒め煮 のっぺい汁	ひじき ぶたにく 大豆 豆腐 たまご 油揚げ 鶏肉 かつお節	米 植物油 パン粉 ごま油 さといも こんにゃく	玉葱 切り干し大根 人参 ごぼう 大根 ねぎ	844 kcal 34.6 g 23.8 g
29 火	きのこのピラフ スペインオムレツ イタリアンスープ	ハム たまご 豆乳 ベーコン 豚肉	米 大麦 大豆油 バター ジャガイモ オリーブ油	玉葱 人参 えのきたけ しいたけ パセリ ぶなしめじ マッシュルーム 缶 セロリー さやいんげん ねぎ キャベツ にんにく トマト トマト缶	774 kcal 32.1 g 26.9 g
30 水	ご飯 白身魚の甘辛揚げ おひたし 豚汁	ホキ かつお節 豚肉 豆腐	米 大豆油 植物油 ジャガイモ 板こんにゃく	ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ	800 kcal 32.4 g 20.3 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー824kcal、たんぱく質32.2g、脂質26.6g

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。

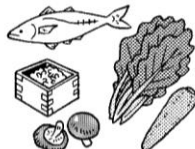
食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

麺の日は食塩相当量が多くなります。汁の飲みすぎに注意しましょう。

11月24日は和食の日

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり

