



11月 献立表



2024年11月

杉並区立向陽中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金 ★	麦ごはん いわしのかばやき めかたま汁 じゃがいもの金平	○	いわし,牛乳,さば節(ダシ),たまご,乾燥めかふ	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,じゃがいも,炒め油,つきこんにゃく	にんじん,たけのこ,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,万能ねぎ,ごぼう	769 kcal 28.8 g 25.0 g
5 火	ロコモコ丼 チキンヌードルスープ マサラダ 	○	豚挽き肉,とり挽き肉,豆腐(注文2割減),絞豆腐,牛乳,たまご,ウィンナーソーセージ,とり骨(スープ)	米,押し麦,パン粉(乾),炒め油,さとう,でんぷん,ヌードル,小麦粉,サラダ油,揚げ油	しょうが,たまねぎ,キャベツ,にんじん,にんにく,にんじん,しょうが(スープ)	885 kcal 36.0 g 26.6 g
6 水	わかめごはん ひじき入りコロッケ なめこ汁 白菜のおひたし  	○	たきこみわかめ,牛乳,豚挽き肉,干ひじき,たまご,煮干し(だし),絹とうふ,油揚げ,八丁みそ,赤色辛みそ,かつお節	米,米粒麦,白炒りごま,炒め油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油	にんじん,たまねぎ,だいこん,なめこ(ゆで),だいこんの葉,はくさい	763 kcal 25.0 g 27.4 g
7 木	他人丼 三平汁 柿 	○	豚肉(コマ),さば節(ダシ),たまご,牛乳,出し昆布,生鮭(角切),麦みそ	米,米粒麦,炒め油,しらたき,さとう,里芋,つきこんにゃく	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	729 kcal 31.0 g 19.8 g
8 金	麦ごはん さばの塩焼き 豚汁 野菜のごま和え 	○	牛乳,さば,さば節(ダシ),豚肉(コマ),とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,押し麦,サラダ油,炒め油,こんにゃく,じゃがいも,白炒りごま,白すりごま,さとう	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	712 kcal 33.5 g 24.6 g
11 月	麦ごはん いかと大豆の甘辛揚げ 五色煮 じゃがいものみそ汁	○	牛乳,いか(短冊),大豆,さば節(ダシ),乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,押し麦,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ(缶),乾しいたけ,たまねぎ,こまつな,ながねぎ	744 kcal 29.1 g 20.1 g
12 火	みそラーメン 米粉の黒糖きなこケーキ りんご  	○	豚骨(スープ),とり骨(スープ),赤色辛みそ,豚肩肉(せん切り),牛乳,きな粉,豆乳(豆乳)	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,炒め油,でんぷん,白炒りごま,米粉,黒砂糖	しょうが(スー),にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,もやし,木耳,こまつな,ホールコーン(缶),りんご	824 kcal 28.9 g 24.6 g
18 月 ★	さんまの混ぜご飯 のっぺい汁 もやしとこまつなの梅醤油和え	○	さんま短冊1cm幅,牛乳,さば節(ダシ),とうふ	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,里芋,こんにゃく	しょうが(汁),しょうが,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,もやし,梅干し	722 kcal 25.2 g 26.7 g
19 火	麦ごはん ホキの紅葉焼き じゃが芋のピリ辛煮 	○	牛乳,ホキ,豚挽き肉	米,押し麦,マヨネーズ,じゃがいも,揚げ油,ごま油,さとう	にんじん,にんにく,しょうが,ながねぎ,さやいんげん,こまつな,もやし,えのきたけ,だいこん	715 kcal 29.0 g 22.6 g
20 水	高野豆腐のそぼろごはん きびなごの南蛮漬け 吉野汁	○	とり挽き肉,高野豆腐,牛乳,きびなご(生),さば節(ダシ),出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉(コマ)	米,押し麦,炒め油,さとう,小麦粉,でんぷん,揚げ油,つきこんにゃく,うどん(乾),玉ふ	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,こまつな	752 kcal 35.0 g 21.6 g
21 木	オレンジフレンチトースト チリコンカン キャベツフレンチ	○	たまご,牛乳,赤いんげん豆,豚肩肉,ベーコン(短冊),豚骨(スープ)	食パン 粉70g,バター,さとう,炒め油,マカロニ(シェル),サラダ油,小麦粉	オレンジジュース,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム(缶),ホールトマト(缶),キャベツ	709 kcal 29.7 g 26.0 g
22 金	麦ごはん ひよんりんけい わんたんスープ 菊花みかん 	○	とりもも肉(切り身),たまご,牛乳,豚肉(コマ),とり骨(スープ)	米,押し麦,ごま油,でんぷん,揚げ油,わたん(皮),炒め油	にんじん,もやし,ながねぎ,たけのこ(缶),こまつな,ながねぎ切り落とし,しょうが(スー),みかん	786 kcal 30.4 g 26.8 g
25 月	さつまいもときのこのごはん ししゃものごま天ぷら もやしとこまつなのからし醤油和え 根菜汁	○	出し昆布,とり肉(コマ),牛乳,ししゃも(生干し)本たまご,煮干し(だし),とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,さつまいも,小麦粉,黒炒りごま,白炒りごま,揚げ油,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,しめじ,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん,ながねぎ	735 kcal 30.4 g 24.9 g
26 火	麻婆豆腐丼 ラーパーツァイ マーラーカオ 	○	豆腐(注文:1割減の押豆腐),豚挽き肉,赤色辛みそ,とり骨(スープ),牛乳,たまご,生クリーム	米,押し麦,炒め油,さとう,でんぷん,ごま油,サラダ油,小麦粉,コーンスターチ	にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ごぼう,はくさい	819 kcal 30.0 g 28.6 g
27 水	麦ごはん 白身魚の変わりソース けんちん汁 春雨のレモン酢かけ	○	牛乳,もうかさめ,さば節(ダシ),とうふ,油揚げ	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,サラダ油,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも,はるさめ	たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,ホールコーン(缶),きゅうり,キャベツ,レモン(果汁)	757 kcal 30.6 g 25.3 g
28 木	スバゲティミートソース サウビカンサラダ パインゼリー 	○	豚挽き肉,牛挽き肉,タイスチーズ,牛乳,ゼラチン,粉寒天	スバゲティ,サラダ油,炒め油,じゃがいも,揚げ油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム(缶),ホールトマト(缶),キャベツ,ホールコーン(缶),パインジュース,パインアップル(缶)	760 kcal 28.6 g 23.6 g
29 金	麦ごはん 松風焼き たまごわかめのすまし汁 ジャキジャキ和え	○	牛乳,とり挽き肉,とうふ,たまご,赤色辛みそ,さば節(ダシ),わかめ(乾燥わかめ水戻し)	米,押し麦,生パン粉,さとう,でんぷん,ごま油,白炒りごま	ながねぎ,にんじん,乾しいたけ,切干大根,もやし,こまつな,きゅうり	727 kcal 38.1 g 21.5 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。