11月の献立表

品川区立東海中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質
2	月	ごまごはん 豚汁 魚の香味焼き 高野和え 牛乳	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ たら 凍り豆腐 牛乳	米 米粒麦 ごま 里芋 ごま油 ねりごま すりごま 三温糖	大根 ねぎ にんじん こんにゃく しょうが もやし 小松菜	720	37.7
4	水	ミルクパン ジュリアンスープ マカロニのトマトソース焼き 牛乳	ミックスチーズ 生クリーム 大豆 鶏ひき肉 牛乳	ミルクパン 小麦粉 マカロニ サラダ油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム	709	35.3
5	木	吹き寄せごはん すまし汁 もずく入り卵焼き オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 卵 粉寒天 塩抜きもずく 牛乳	米 米粒麦 もち米 三温糖 サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんじん ごぼう しめじ 大根 ねぎ たまねぎ ほうれん草 オレンジジュース	798	30.7
6	金	コーンピラフ ポトフ タンドリーチキン 牛乳	ウインナー ベーコン プレーンヨーグルト 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	ホールコーン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にんにく	747	29.4
9	月	ごはん かみかみふりかけ 利休汁 いかのしょうが焼き 野菜のにんにく醤油和え 牛乳 ※いい歯の日献立※	ちりめんじゃこ 糸けずり節 いか 豆腐 鶏肉 みそ 刻み昆布 牛乳	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま油 ごま	大根 小松菜 こんにゃく にんじん しょうが もやし 小松菜 にんにく	692	38.1
13	金	あんかけ焼きそば 青菜と卵のスープ さつまいもごま団子 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 白いんげん豆 ペースト 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 でんぷん ごま さつまいも 三温糖 油 白玉粉	もやし たまねぎ にんじん にら 干しいたけ 小松菜	817	32.4
16	月	秋野菜のカレーライス 小松菜サラダ りんご 牛乳	粉チーズ 鶏肉 ツナ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 里芋 サラダ油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん しめじ れんこん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり	788	26.2
17	火	ごはん 吉野汁 魚のごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら 牛乳	さば みそ 赤みそ 豚ひき肉 茎わかめ 牛乳	米 米粒麦 里芋 でんぷん ごま 三温糖 サラダ油	大根 小松菜 ねぎ しめじ にんじん ごぼう 糸こんにゃく	747	32.4
18	水	五目うどん かきあげ 柿 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 昆布 卵 凍り豆腐 大豆 牛乳	冷凍うどん 三温糖 米粉 油	大根 ねぎ 小松菜 干しいたけ たまねぎ にんじん 柿	738	26.3
19	木	キムタクごはん みそ汁 ししゃもの唐揚げ 磯香あえ 牛乳 郷土料理:長野県	鶏肉 みそ 生わかめ ししゃも 糸けずり節 刻みのり 牛乳	米 米粒麦 ごま油 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油	たくあん漬 白菜キムチ ねぎ ホールコーン にら たまねぎ 小松菜 もやし ほうれん草 にんじん	710	29.9
20	金	ツナポテトドッグ トマトと卵のスープ パリパリサラダ 牛乳	ミックスチーズ ツナ 白いんげん豆 ペースト 卵 大豆 牛乳	コッペパン 三温糖 サラダ油 でんぷん ワンタンの皮 油 じゃがいも	たまねぎ ホールトマト キャベツ にんじん きゅうり	731	34.1
24	火	ミートボールスパゲティ かぼちゃポタージュ 紅茶アップルケーキ(ロックケーキ風) 牛乳 読書週間メニュー	粉チーズ 鶏ひき肉 豆腐 大豆 生クリーム 卵 牛乳	スパゲティ サラダ油 でんぷん 油 上白糖 小麦粉 バター	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム パセリ しょうが にんにく りんご かぼちゃ レーズン	849	32.8
25	水	中華おこわ 野菜と卵のスープ 魚の甘酢ソース 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 もうかざめ 牛乳	米 もち米 三温糖 サラダ油 ごま 小麦粉 ごま油 油 でんぷん	にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ 小松菜	838	36.1
26	木	ごはん 田舎汁 鶏の照り焼き きゅうりとわかめのごま酢 牛乳	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 里芋 でんぷん ごま 三温糖	大根 小松菜 こんにゃく ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん	748	34.8
27	金	ソースカツ丼 のっぺい汁 みかん 牛乳 郷土料理:福井県	豚肉 みそ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 三温糖 里芋 でんぷん	キャベツ 大根 小松菜 にんじん こんにゃく ねぎ しょうが みかん	871	31.1
30	月	アーモンドトースト ホワイトシチュー コーンサラダ 牛乳	生クリーム 鶏肉 豆乳 牛乳	食パン バター アーモンド はちみつ じゃがいも サラダ油 三温糖 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	706	26.3

材料の仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

単位 エネルギー:kcal たんぱく質:g

9月に全学年を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました！
リクエストの多かったメニューは今後の献立に取り入れます。お楽しみに♪

7年生

	主食	得票数
1	揚げパン	３７票
2	味噌ラーメン	３２票
3	カレーライス	２５票

	主菜	得票数
1	鶏のから揚げ	３５票
2	揚げ餃子	２５票
3	コロッケ	１６票
3	肉じゃが	１６票

	デザート	得票数
1	りんご	４２票
2	ゼリー	２９票
3	フルーツポンチ	２７票

8年生

	主食	得票数
1	揚げパン	５４票
2	味噌ラーメン	４０票
3	カレーライス	２８票

	主菜	得票数
1	揚げ餃子	５６票
2	鶏のから揚げ	４５票
3	ちくわの磯辺揚げ	３６票

	デザート	得票数
1	チョコモッチー	５０票
2	りんご	３６票
3	サーターアンダギー	２９票

9年生

	主食	得票数
1	揚げパン	３７票
2	カレーライス	２７票
3	味噌ラーメン	２３票

	主菜	得票数
1	揚げ餃子	５２票
2	鶏のから揚げ	３３票
3	ちくわの磯辺揚げ	２５票

	デザート	得票数
1	チョコモッチー	３１票
2	スイートポテト	２９票
3	ブラウニー	２４票