

11月の献立予定表

令和6年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳 たんぱく質	備考
1 金	豚丼	豚肉、さば節	米、米麹麦、油、しらたき、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、紅しょうが	834 kcal	いがぐりに見立てた秋のデザートです。
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン	24.0 g	
	いがぐりポテト	生クリーム	さつまいも、バター、水あめ、くり、小麦粉、そうめん、油		3.0 g	
5 火	麦ごはん		米、押し麦		795 kcal	今月のコロッケは里芋です。
	里芋コロッケ	豚挽き肉	里芋、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、生パン粉	にんじん、たまねぎ	29.3 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	3.1 g	
	ひじきスープ	さば節、油揚げ、絹とうふ、干ひじき、★たまご	でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		
6 水	油揚げご飯	油揚げ	米、米麹麦、さとう、白炒りごま		707 kcal	郷土料理を知ろう ～福井県～
	浜焼き鯖(さば) おろし添え	さば	さとう、でんぷん	だいこん、しょうが	32.0 g	
	打ち豆汁	昆布、煮干し、大豆、油揚げ、みそ	里芋	だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、ながねぎ、こまつな	2.5 g	
	水ようかん	粉寒天、あずき	黒砂糖、さとう			
7 木	麦ごはん		米、押し麦		779 kcal	じゃが芋のすりおろしが入って中はふんわりのもんちカツです。
	もんちカツ	豚肉、★たまご、牛乳	じゃがいも、パン粉、さとう、小麦粉、生パン粉、油	たまねぎ	27.4 g	
	カレードレッシングのサラダ		油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、コーン(缶)、さやいんげん	2.9 g	
	じゃが芋とベーコンのスープ	とり骨、ベーコン	油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、こまつな		
8 金	ウィンナーチーズフランス	チーズ、ウインナー	さとう、強力粉、薄力粉、油		737 g	生地から手作りのフランスパンです。
	クラムチャウダー	★あさり、ベーコン、とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、小麦粉、バター、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)	29.0 kcal	
	菊花みかん			みかん	2.7 g	
11 月	3A・3B リクエストメニュー		米、米麹麦、油、ごま油、白炒りごま	こまつな	803 g	3Aと3Bはリクエストの結果が同じになりました。
		とり肉	ごま油、小麦粉、でんぷん、油	しょうが、にんにく	26.0 kcal	
		とり骨、ベーコン	油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	2.4 g	
			さとう	みかん(缶)、パイン(缶)、★もも(缶)		
12 火	鶏ごぼうごはん	とり肉、油揚げ	米、米麹麦、油、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ、さやいんげん	744 kcal	昨年度、生徒から教えてもらったほうれん草入り玉子焼きです。
	厚焼き玉子	★たまご、かつお節	油、さとう	乾しいたけ、にんじん、ほうれんそう	32.4 g	
	吉野汁	さば節、昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	つきごんにやく、でんぷん、うどん、玉ふ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ながねぎ、みつば	3.3 g	
13 水	塩ラーメン	豚骨、とり骨、豚肉	蒸し中華めん、油	ながねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、ながねぎ	823 kcal	初登場の塩ラーメンです！ほっほやきは新潟県の郷土菓子です。
	さつまいものチリソースかけ		さつまいも、小麦粉、米粉、油、さとう	にんにく	26.5 g	
	ほっほ焼		小麦粉、黒砂糖		3.0 g	
14 木	麦ごはん		米、押し麦		755 kcal	郷土料理を知ろう ～富山県～
	よごし	みそ	さとう、ごま油	こまつな	35.2 g	
	ぶりの照り焼き	ぶり	さとう、でんぷん	しょうが	2.8 g	
	おすわい	干ひじき、油揚げ	油、さとう	だいこん、にんじん		
	呉汁	さば節、とり肉、大豆、生揚げ、みそ	じゃがいも	はくさい、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな		
15 金	ツナカレーピラフ	まぐろ油漬け	米、米麹麦、バター、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)	832 kcal	3年生からのリクエストにも繋がっていたデザートです。
	イタリアンスープ	ベーコン、粉チーズ、★たまご、とり骨	油、パン粉、マカロニ	にんじん、たまねぎ、コーン(缶)、こまつな、しょうが	27.3 g	
	りんごとさつまいもパイ	生クリーム	さつまいも、バター、さとう、ぎょうざの皮、小麦粉、油	★りんご	2.6 g	
21 木	麦ごはん		米、押し麦		753 kcal	こちらも3年生のリクエストにも繋がっていたパリパリサラダです！
	いかと大豆の甘辛揚げ	いか、大豆	でんぷん、油、さとう	しょうが、ごぼう	29.6 g	
	パリパリサラダ		わんたんの皮、油、ごま油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ	2.5 g	
	沢煮わん	昆布、かつお節、豚肉、油揚げ	つきごんにやく	ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、みつば		
22 金	麦ごはん		米、押し麦		711 kcal	郷土料理を知ろう ～新潟県～
	鮭の焼き漬け	鮭	さとう		35.1 g	
	こくしよ	煮干し、焼ちくわ、焼とうふ	油、こんにやく、里芋、でんぷん	乾しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん	2.7 g	
	鶏汁	さば節、とり肉、焼とうふ、みそ	油、こんにやく	ごぼう、にんじん、はくさい、ながねぎ、こまつな		
	柿			柿		
25 月	マーボーライス	豚肉、とり骨、みそ、八丁みそ、絹とうふ	米、押し麦、油、さとう、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、乾しいたけ、ゆでたけのこ、にんじん、たまねぎ、ニラ、ながねぎ	747 kcal	初登場のバインゼリーと4月以来の登場の麻婆豆腐です。
	白菜と卵のスープ	とり骨、ベーコン、豚肉、★たまご	油、でんぷん	はくさい、えのきたけ、こまつな、ながねぎ	30.1 g	
	バインゼリー	アガー	さとう	バインジュース、パイン(缶)	2.5 g	
26 火	わかめごはん	たきこみわかめ	米、米麹麦、強化米、白炒りごま		718 kcal	郷土料理を知ろう ～石川県～
	似鱧(にぎす)の唐揚げ	にぎす	でんぷん、小麦粉、油	しょうが	28.0 g	
	友禅(ゆうぜん)和え	★たまご	炒め油、さとう	きゅうり、にんじん、だいこん	2.5 g	
	めった汁	かつお節、豚肉、生揚げ、みそ	油、こんにやく、さつまいも	ごぼう、乾しいたけ、にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな		
27 水	麦ごはん		米、押し麦		734 kcal	紅葉をイメージした焼き魚と3年生のリクエストにあった焼肉サラダです。
	ほきの紅葉焼き	ホキ、みそ	卵不使用マヨネーズ	にんじん、たまねぎ	34.3 g	
	焼肉サラダ	豚肉	油、さとう	にんにく、もやし、にんじん、キャベツ	2.8 g	
	かきたま汁	昆布、かつお節、絹とうふ、★たまご	でんぷん	えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ		
28 木	秋刀魚の混ぜご飯(ゆかり風味)	さんま	米、米麹麦、でんぷん、油、さとう	しょうが、しょうが、ゆかり	727 kcal	今回はさんまを混ぜるごはんをうつつらとゆかり風味にします。
	白菜のおかかしょうゆ和	かつお節		はくさい、こまつな	23.9 g	
	のっぺい汁	さば節、油揚げ、かまぼこ	こんにやく、里芋、でんぷん	乾しいたけ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	2.9 g	
29 金	カレードッグ	ウインナー、豚肉	コッパ、油、じゃがいも、さとう、卵不使用マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん	718 kcal	井萩小学校の夏祭りでも大人気！おやじの会のカレードッグを参考にしました！
	ミネストローネ	ウインナー、ベーコン、豚肉、とり骨、レンズ豆、粉チーズ	油、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト(缶)	25.8 g	
	林檎(りんご)			★りんご	3.3 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています。 献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。