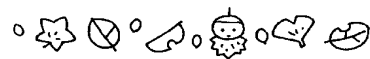


11月 予定献立表



大田区立大森第八中学校
校長:大山 剛史
栄養士:平松 秋生

日	献立名	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
4 火	栗ご飯	○		精白米,もち米,むき栗,上白糖,黒いりごま		746 kcal
	さばのみそ煮		鯖,白みそ,赤みそ	上白糖	しょうが	27.9 g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,はくさい,小松菜	29.3 g
	すまし汁		木綿豆腐,カットわかめ		えのきたけ,ねぎ	
5 水	ちくわカレー	○	豚肉,焼き竹輪,鶏がら,粉チーズ	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,じゃがいも,バター,薄力粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,りんご	807 kcal
	海藻サラダごま風味		海藻サラダ	ごま油,上白糖,練りごま	キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり	26.2 g
	梅シロップゼリー		粉寒天	上白糖		21.8 g
6 木	シナモントースト	○		食パン,マーガリン,上白糖,グラニュー糖		758 kcal
	ロヒケイト		鶏がら,牛乳,生鮭	サラダ油,薄力粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ	32.7 g
	ロソッリ		ひよこめ,ダイスチーズ	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,りんご	31.7 g
7 金	ご飯	○		精白米,米粒麦		734 kcal
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でん粉,薄力粉,揚げ油,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ	28.9 g
	磯和え		きざみのり,かつお節		ほうれんそう,はくさい	23.9 g
	さつま汁		鶏肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,しょうが	
10 月	中華菜飯	○	豚肉	精白米,米粒麦,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,干しいたけ,小松菜	773 kcal
	大根のそぼろ煮		鶏肉	サラダ油,上白糖,でん粉	だいこん,しょうが,さやいんげん	30.6 g
	ごまキムチ汁		豚肉,木綿豆腐	サラダ油,じゃがいも,練りごま	ごぼう,にんじん,はくさい,白菜キムチ,ねぎ	25.6 g
	マンゴープリン		アガー,牛乳,加糖練乳,生クリーム	上白糖	マンゴーピューレ,レモン	
11 火	ほうとう	○	豚肉,油揚げ,かまぼこ,白みそ,赤みそ	さといも,冷凍ほうとう	にんじん,だいこん,干しいたけ,ねぎ,かぼちゃ	708 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	24.9 g
	チェリーパイ		鶏卵	パイ皮,上白糖,コーンスターチ	さくらんぼ	25.7 g
14 金	ハヤシライス	○	豚肉,鶏がら,生クリーム	精白米,米粒麦,サラダ油,中ざら糖,バター,薄力粉	たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリ,マッシュルーム,ホールトマト	797 kcal
	じゃことかつお節のサラダ		ちりめんじゃこ,かつお節	サラダ油,ごま油,上白糖,白すりごま	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	28.6 g
	果物(みかん)				みかん	25.0 g
17 月	ご飯	○		精白米,米粒麦		719 kcal
	ひじき入り豆腐ハンバーグ		鶏肉,絞り豆腐,めひじき,鶏卵	でん粉,サラダ油,上白糖	たまねぎ,にんじん,しょうが	31.1 g
	小松菜のごま和え			白すりごま,上白糖	にんじん,もやし,小松菜	22.8 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	でん粉	干しいたけ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
18 火	ジューシー	○	豚肉,刻み昆布	精白米,米粒麦,サラダ油,黒砂糖	にんじん,さやいんげん	717 kcal
	マーミナーチャンプルー		ツナ,生揚げ,凍り豆腐,かつお節,鶏卵	サラダ油	にんにく,にんじん,もやし,にら	26.6 g
	アーサー汁		あおさ	ごま油,いりごま	にんじん,ねぎ,しょうが	30.1 g
19 水	チャイキバーガー	○	鶏肉,加糖練乳	丸パン,でん粉,揚げ油,上白糖,マヨネーズ	りんご,しょうが,にんにく,キャベツ	766 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,鶏がら	サラダ油,じゃがいも,上白糖,マカロニ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	28.6 g
	フルーツポンチ		乳酸菌飲料		みかん,パインアップル,黄桃	33.2 g
20 木	ほうれん草とツナのクリームスパゲティ	○	ツナ,鶏がら,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油,バター,薄力粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう	732 kcal
	じゃがいものカレーフレンチサラダ			じゃがいも,サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	28.0 g
	果物(りんご)				りんご	31.0 g
21 金	吹き寄せごはん	○	鶏肉,油揚げ	精白米,さつまいも,上白糖	にんじん,干しいたけ,しめじ	742 kcal
	鰯の竜田揚げ おろしあんかけ		ぶり	でん粉,薄力粉,揚げ油,上白糖	しょうが,だいこん,だいこんの葉	32.4 g
	すまし汁		ちらしかまぼこ,木綿豆腐		ねぎ,小松菜	31.5 g
25 火	かきあげ丼	○	いか,大豆,鶏卵	精白米,米粒麦,薄力粉,でん粉,揚げ油,上白糖	たまねぎ,にんじん,ごぼう	740 kcal
	大根の三色和え		かつお節		だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,レモン	24.4 g
	みそ汁		カットわかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,しめじ	18.8 g
26 水	ジャンバラヤ	○	ボークハム,ウインナー	バター,精白米,米粒麦,サラダ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマトジュース,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン	734 kcal
	かじきのピカタ		めかじき,鶏卵,粉チーズ	薄力粉		30.3 g
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	28.3 g
	ピチェリン風プリン		粉寒天,牛乳,生クリーム,コーヒータン	上白糖		
27 木	ごまごはん	○		精白米,米粒麦,いりごま		747 kcal
	火鍋		鶏がら,豚肉,赤みそ,木綿豆腐	ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,まいたけ,白菜キムチ,はくさい,ねぎ,にら	31.3 g
	春雨サラダ		ロースハム,鶏卵	緑豆はるさめ,サラダ油,ごま油,三温糖	もやし,にんじん,きゅうり,しょうが	25.7 g
28 金	ショートニングパン	○		ショートニングパン		733 kcal
	キッシュ		ベーコン,鶏卵,牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ	バター	たまねぎ,マッシュルーム,赤ピーマン,ほうれんそう	28.8 g
	トマトスープ		鶏肉,鶏がら	サラダ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,しょうが,トマト,キャベツ	37.1 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	上白糖	黄桃,りんご,パインアップル	