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 水	チャイチキバーガー（ご当地グルメ ～北海道函館市～）		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,キャベツ	722 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,鶏がら	オリーブ油,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	29.6 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	27.5 g
5 木	スパゲッティボスカイオーラ		ベーコン,ロースハム,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	たまねぎ,しめじ,エリンギ,マッシュルーム	739 kcal
	キャロットラペ	○	ツナ	オリーブ油	にんじん,レモン	25.9 g
	紅茶マドレーヌ		鶏卵	上白糖,はちみつ,薄力粉,バター		33.1 g
6 金	麦ごはん			精白米,押麦		748 kcal
	ミックスフライ レモン風味（図書コラボ ～めざせ!ムショラン三ツ星～）	○	あじ,いか,鶏卵	薄力粉,パン粉,パン粉,揚げ油,上白糖	レモン	32.2 g
	おかか和え		かつお節		にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	21.4 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ	
9 月	そぼろカレー（図書コラボ ～宇野千代～）		豚肉,鶏肉,鶏がら,レンズまめ,粉チーズ	精白米,米粒麦,オリーブ油,薄力粉,はちみつ,揚げ油	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,りんご,なす,ズッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン	737 kcal
	海藻入りツナサラダ		ほしひじき,カットわかめ,ツナ	サラダ油,上白糖	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	25.7 g
	果物(柿)				かき	22.2 g
10 火	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,ほしひじき,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	23.0 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	でん粉	干ししいたけ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
11 水	パエリア（図書コラボ ～面白南極料理人～）		鶏肉,いか,むきえび	精白米,米粒麦,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,ピーマン,レモン	746 kcal
	トルティージャ	○	ベーコン,鶏卵,牛乳,ダイスチーズ	サラダ油,バター,じゃがいも	たまねぎ	32.5 g
	ウィンナーとトマトのスープ		鶏がら,ひよこまめ,ウインナー	オリーブ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ	29.0 g
12 木	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,干ししいたけ,小松菜	757 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	31.5 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	24.9 g
	杏仁豆腐		粉寒天,牛乳,加糖練乳	上白糖	みかん	
13 金	シナモントースト（世界の料理 ～フィンランド～）			食パン,マーガリン,上白糖,グラニュー糖		758 kcal
	ロヒケイット	○	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		ひよこまめ,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	31.8 g
16 月	ご飯			精白米,米粒麦		733 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	24.0 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	
19 木	木の葉丼		鶏肉,かまぼこ,鶏卵	精白米,米粒麦,上白糖,でん粉	たまねぎ,ねぎ,糸みつば	765 kcal
	ごまだれ汁	○	鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ	サラダ油,さといも,白すりごま,練りごま	だいこん,にんじん,ごぼう	30.9 g
	果物（りんご）				りんご	24.9 g
20 金	ミルクパン（図書コラボ ～白鯨～）			ミルクパン		763 kcal
	鯨のステーキソース	○	くじら	でん粉,薄力粉,揚げ油,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,りんご	38.2 g
	クラムチャウダー		ベーコン,鶏がら,あさり,牛乳,生クリーム	バター,薄力粉,じゃがいも	にんじん,たまねぎ	30.9 g
	コーヒーゼリー		アガー,生クリーム	上白糖		
24 火	吹き寄せごはん（和食の日）		鶏肉,油揚げ	精白米,さつまいも,上白糖	にんじん,干ししいたけ,しめじ	743 kcal
	鰤の竜田揚げ 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	32.5 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 水	ハヤシライス（図書コラボ ～流星の絆～）		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	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,グリンピース	766 kcal
	ごまドレッシングサラダ			上白糖,練りごま,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	24.8 g
	果物（洋梨）	○			西洋なし	24.5 g
26 木	マーボー焼きそば		豚肉,鶏がら,赤みそ,木綿豆腐	蒸し中華麺 油つき,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,にら	802 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	大豆,ちりめんじゃこ	上白糖,でん粉,じゃがいも,揚げ油,白いりごま		39.0 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	上白糖	黄桃,みかん,パインアップル	26.5 g
27 金	ツナピラフ		ベーコン,ツナ	精白米,米粒麦,バター,サラダ油	たまねぎ,ホールコーン,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	705 kcal
	いかのハーブ焼き	○	いか	オリーブ油		37.6 g
	トマト入り卵スープ		鶏がら,鶏肉,鶏卵	サラダ油,でん粉	たまねぎ,にんじん,トマト	25.4 g
30 月	スラッピージョー		豚肉,レンズまめ,粉チーズ	コッペパン,サラダ油,パン粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ	724 kcal
	さつまいものクリーム煮	○	鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム	サラダ油,米粉,さつまいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	30.6 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	29.3 g