

11月 納品会立表

大田区立安方中学校

		牛乳	筋肉や血液、骨など体を つくるもの	熱、体を動かす 力のもの	体の調子を整えるもの	1kg ¹ - kcal たんぱく質g
① 4 火	ピザトースト		ポークハム(卵不使用),チーズ	無塩食パン(卵不使用)	にんにく,玉葱,トマトホール缶,マッシュルーム缶	
	サーモンクリームシチュー	○	ポークハム(卵不使用),★鮭,牛乳,豆乳	じゃがいも,油,バター,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,しめじ,えのきだけ,バセリ	35.3
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	さとう,三温糖,油	こまつな,にんじん,キャベツ,ホールコーン	
② 5 水	ふんわり卵とじ丼	○	大豆ミート(卵不使用),鶏肉,高野豆腐, ★たまご	米,精麦,さとう,でん粉	玉葱,えのきだけ,長ねぎ,こまつな	847
	キャベツの和え物			ごま油,さとう	キャベツ,こまつな,にんじん	33.2
	変わり中学芋		大豆	でん粉,油,さつまいも,さとう		
③ 6 木	ホームズのチキンカレー	○	鶏肉,脱脂粉乳	米,精麦,油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,エリンギ	846
	ごま入り海藻サラダ		海藻ミックス	★ごま,油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,にんにく,玉葱	28.6
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	黄桃缶,白桃缶	
④ 7 金	ごはん	○		米,精麦		742
	魚のにんにくみそ焼き		★さわら,みそ	ごま油,さとう	にんにく,しょうが	34.9
	じゃがいもと竹輪の煮物		豚肉,竹輪(卵不使用)	油,じゃがいも,さとう,でん粉	にんじん,玉葱,こまつな	
	かつおと昆布が香るほこほこにゅうめん汁		鶏肉	そうめん(卵不使用),でん粉,麸	にんじん,もやし,えのきだけ,こまつな	
⑤ 10 月	ケジャリー	○	ツナ	米,油,バター	にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,こまつな	793
	ホグワーツのシェバーズパイ		豚肉,大豆,牛乳,粉チーズ	油,じゃがいも,パン粉(卵不使用)	にんにく,玉葱,にんじん,トマトホール缶	33.6
	スコッチブロス		ワイン(卵不使用),鶏肉,ひよこ豆	じゃがいも,おむぎ	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,かぶ,バセリ	
⑥ 11 火	ごはん	○		米,精麦		773
	喜久雄が食べた ハンバーグステーキ		豚肉,レンズ豆,牛乳,豆乳	油,パン粉(卵不使用),さとう	にんにく,しょうが,玉葱	32.3
	スパゲッティソテー		ポークハム(卵不使用)	スパゲッティ(卵不使用),油	玉葱,青ピーマン,トマトホール缶	
	キャベツのみそ汁		豆腐,みそ,わかめ		キャベツ,玉葱,えのきだけ	
⑦ 12 水	ミルクパン	○		ミルクパン(卵不使用)		743
	ポテトオムレツ		ポークハム(卵不使用),★たまご,豆乳, チーズ	バター,じゃがいも	玉葱,こまつな,エリンギ	36.4
	キャベツと小松菜のレモンマリネ			サラダ油,さとう	キャベツ,にんじん,こまつな,レモン汁	
	コーンクリームスープ		ポークハム(卵不使用),牛乳,豆乳,粉チー ズ	油,でん粉	にんじん,玉葱,えのきだけ,しょうが,ホールコーン,クリーム コーン缶,バセリ	
⑧ 13 木	ごはん	○		米,精麦		780
	魚のピリ辛焼き		★さけ	さとう,ごま油	しょうが,にんにく	38.6
	鶏肉と大根の煮物		鶏肉	油,にんにく,三温糖	にんじん,れんこん,だいこん,こまつな	
	里芋の豚汁		豚肉,みそ,豆腐	油,にんにく,さとう,ごま油	にんじん,ごぼう,玉葱,長ねぎ	
⑨ 14 金	安方ラーメン	○	豚肉,みそ	ラーメン(卵不使用),油,バター	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,えのきだけ,長 ねぎ,にら,ホールコーン	724
	ごま和え			さとう,★ごま	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	35.6
	いももち		チーズ	じゃがいも,でん粉,バター,さとう		
⑩ 20 木	ごはん	○		米,精麦		804
	タッカルビ		鶏肉	じゃがいも,油,さとう,トック(卵不使用),こま 油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,キムチ,にら	27.8
	ごま入りわかめの和え物		わかめ	★ごま,ごま油,さとう	にんじん,こまつな,もやし	
	果物(みかん)				★みかん	
⑪ 21 金	ごはん	○		米,精麦		711
	魚のあずま煮風		★しいら	油,でん粉,さとう	しょうが	30.0
	おひたし		かつお節	ごま油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな	
	キャベツのすまし汁		豆腐,わかめ		にんじん,キャベツ,長ねぎ	
⑫ 25 火	セサミシュガートースト	○		食パン(卵不使用),バター,★ごま,さとう		708
	チリコンカン		大豆ミート(卵不使用),豚肉,白いんげん 豆,大豆	油,じゃがいも,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,えのきだけ,マッシュルーム缶,トマトホール缶	32.6
	コーンとわかめのサラダ		わかめ	ごま油,さとう	もやし,にんじん,ホールコーン,きゅうり	
⑬ 26 水	ごはん	○		米,精麦		733
	魚の香味焼き		★さば	さとう,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ	33.9
	もやしサラダ		わかめ	ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,玉葱	
⑭ 27 木	ごはん	○	豆腐,鶏肉	さとう,でん粉	にんじん,だいこん,はくさい,葉ねぎ	720
	あんかけうどん		鶏肉,油揚げ	うどん(卵不使用),油,でん粉	しょうが,にんじん,玉葱,えのきだけ,しめじ,長ねぎ,こまつな	33.2
	サクサクしやもフライ		★しやも,牛乳	薄力粉,パン粉(卵不使用),油		
⑮ 28 金	ごはん	○	ポークハム(卵不使用)	油,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり	822
	厚揚げと野菜のみそ炒め					32.1
	小松菜のひじき和え		豚肉,みそ,厚揚げ	油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,えのきだけ,キャ ベツ,こまつな	
	ぶどうゼリー		ひじき,油揚げ	ごま油,三温糖,油,さとう	こまつな,もやし,にんじん	
			寒天	さとう,ぶどうジュース		
<p>● 6日(木)～11日(火) 10月27日～11月9日の読書週間にちなみ、給食では物語とコラボした献立を提供します。テーマとなる本は全て安方中の図書室に置いてあるので、ぜひこれをきっかけに読んでみてください！(詳細は裏面参照)</p> <p>● 21日(金) 平成25年度に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。11月24日は「11（いい）・24（日本食）」の語呂合わせで「和食の日」です。給食では、少し早い「和食の日」としてごはんを主食とした一汁二菜の献立を提供します。和食文化の大切さを再認識する機会にしましょう。</p> <p>※11月17日(月)～19日(水)は期末考査のため給食がありません。</p>						

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。予めご了承ください。