

令和2年 11月 献立表

志村第一中学校



日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
2	月	○	焼き肉丼 塩ナムル 果物(りんご) 	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白ごま	牛乳, 豚肉, ツナ油漬け, 生わかめ	人参, 玉ねぎ, キャベツ, 糸こんにゃく, えのきたけ, なら, きゅうり, 小松菜, 長ねぎ, りんご	775	27.7	
3	火		文化の日						
4	水	○	茶飯 たらのごまだれ焼き 野菜の南蛮ソース 卵のみそ汁	米, 油, 白すりごま, 白ごま, 砂糖, でんぷん, ごま油	牛乳, たら, 油揚げ, たまご, 白みそ, 赤みそ	人参, きゅうり, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ, 玉ねぎ, なら	752	34.2	
5	木	○	ケパブサンド アーモンドサラダ ABCスープ	ショートニングパン, 油, でんぷん, アーモンド, 砂糖, マカロニ, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, ベーコン	玉ねぎ, にんにく, トマトピューレ, レモン汁, キャベツ, 人参, きゅうり, 小松菜, コーン, パセリ	766	30.4	
6	金	○	豚肉と小松菜の混ぜご飯 にぎすのレモン醤油揚げ 和風サラダ みそ汁 	米, 油, 三温糖, 小麦粉, でんぷん, 砂糖, ごま油, じゃがいも	牛乳, 豚肉, 油揚げ, にぎす, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	えのきたけ, 小松菜, レモン汁, きゅうり, 人参, キャベツ, 玉ねぎ, 長ねぎ	750	27.2	
9	月	○	あんかけ焼きそば ごぼうサラダ 果物(パイナップル)	むし中華めん, 油, でんぷん, ごま油, 三温糖, 練りごま, 白すりごま	牛乳, 豚ばら肉, 焼き竹輪, うずら卵水煮	にんにく, 生姜, 人参, 干し椎茸, 筍, もやし, 白菜, 小松菜, なら, きゅうり, ごぼう, コーン, 長ねぎ, パイン	751	28.8	
10	火	○	鮭のバター醤油ピラフ カレードレッシングサラダ 野菜スープ	米, 油, バター, じゃがいも, 砂糖	牛乳, さけ, 豚ばら肉	にんにく, 玉ねぎ, コーン, さやいんげん, 人参, きゅうり, 赤ピーマン, 生姜, 大根, キャベツ, 小松菜	751	27.8	
11	水		期末考査(給食はありません)						
12	木		期末考査(給食はありません)						
13	金	○	ご飯 骨太ふりかけ 麻婆ポテト 春雨サラダ 	米, 白ごま, 砂糖, じゃがいも, 油, でんぷん, ごま油, 春雨, 白すりごま	牛乳, ちりめんじゃこ, 粉かつお, 塩昆布, 豚ひき肉, レンズ豆, 赤みそ, 生わかめ	にんにく, 生姜, 人参, 干し椎茸, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	807	26.8	
16	月	○	かやくご飯 鶏の七味焼き みそ汁	米, 油, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 鶏もも肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ, キャベツ, 大根	750	30.9	
17	火	○	小松菜のクリームパスタ オニオンドレッシングサラダ ココアケーキ	スパゲッティ, 油, 小麦粉, バター, 生クリーム, 砂糖	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 調理用牛乳, たまご	玉ねぎ, エリンギ, 小松菜, きゅうり, 人参, キャベツ, コーン	869	27.4	
18	水	○	さんまの蒲焼き丼 梅和え みそ汁 	米, でんぷん, 小麦粉, 三温糖, はちみつ, 油, さつまいも	牛乳, さんま, 生わかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	生姜, 人参, キャベツ, きゅうり, ねり梅, 大根, 長ねぎ, 小松菜	850	27.8	
19	木	○	ご飯 手作りなめたけ 鶏肉と大根のうま煮 塩昆布サラダ 板橋ふれあい 農園会給食 大根 	米, 三温糖, 砂糖, でんぷん, 油, ごま油	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, ツナ油漬け, 塩昆布	えのきたけ, 大根, 人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, こんにゃく, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, 小松菜	760	26.8	
20	金	○	黒砂糖パン ポテトオムレツ ハニーサラダ れんこんスープ	黒砂糖パン, じゃがいも, 油, 生クリーム, はちみつ	牛乳, ベーコン, レンズ豆, たまご, 豚ばら肉	玉ねぎ, 人参, きゅうり, キャベツ, コーン, れんこん, 小松菜	759	29.2	
23	月		勤労感謝の日						
24	火	○	ご飯 鯖の大葉味噌焼き おひたし 吉野汁 和食の日! 	米, 砂糖, 油, でんぷん	牛乳, さば, 赤みそ, 生わかめ, 粉かつお, 鶏ささ身肉, 油揚げ	しそ葉, 人参, キャベツ, きゅうり, 大根, 長ねぎ, 小松菜	751	32.5	
25	水	○	家常豆腐丼 薬味たっぷりサラダ 果物(りんご)	米, 砂糖, 油, でんぷん, ごま油, 白すりごま	牛乳, 生揚げ, 鶏ひき肉, 大豆, 赤みそ	人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, 白菜, キムチ, 生姜, にんにく, なら, きゅうり, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ, りんご	852	29.1	
26	木	○	メープルトースト 人参ドレッシングサラダ 秋の味覚シチュー 	食パン, メープルシロップ, バター, 砂糖, 油, さつまいも, 小麦粉, 生クリーム	牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, 調理用牛乳	きゅうり, キャベツ, コーン, 赤ピーマン, 玉ねぎ, 人参, ぶなしめじ, 小松菜	798	26.0	
27	金	○	キムチチャーハン ツナサラダ ワンタンスープ	米, 油, ごま油, 白ごま, 三温糖, 白すりごま, ワンタン	牛乳, 豚肉, ツナ油漬け, 生わかめ, 白みそ, ベーコン	長ねぎ, なら, 白菜, キムチ, 人参, キャベツ, コーン, 玉ねぎ, 小松菜, 生姜	784	26.4	
30	月	○	とうもろこしと枝豆のご飯 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 味噌風味和え	米, じゃがいも, 油, 三温糖, でんぷん, 練りごま, 砂糖, ごま油	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 生揚げ, 白みそ	枝豆, コーン, 玉ねぎ, 人参, 糸こんにゃく, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, ごぼう, 小松菜	782	27.6	
※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。							区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
※ サラダは加熱した野菜を使用しています。							11月分平均	783	28.6
							板橋区学校給食摂取基準	820	31.0

