



平成30年度

11月献立表

中野区立第八中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	木	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き 蓮根きんぴら かきたま汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 豆腐 卵	米 バター 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 蓮根 さやいんげん ねぎ 小松菜	772	37.7	21.9
2	金	ご飯		里芋のそぼろ煮 いかの照り焼き 野菜のごま和え	牛乳 豚挽き肉 いか	米 油 こんにやく 里芋 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 ほうれん草 もやし	769	32.9	20.8
5	月	たらこ スパゲッティ		ボン・デ・ケージョ スティック野菜	たらこ いか のり 牛乳 チーズ	スパゲッティ バター 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 枝豆 大根 きゅうり 人参	751	32.4	24.6
6	火	ご飯		豚肉の香味焼き 野菜のゆかり和え 昆布豆 けんちん汁	牛乳 豚肉 大豆 昆布 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 こんにやく 里芋	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう 人参 大根 小松菜	765	35.0	25.9
7	水	ご飯		さんまの山椒黒酢煮 野菜のお浸し 味噌汁 りんご	牛乳 さんま かつお節 だし削り節 味噌	米 砂糖	チンゲンサイ 人参 もやし 玉ねぎ えのきたけ にら りんご	792	27.9	26.9
8	木	ぶどうパン		洋風卵焼き グリーンポテト マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうコッペパン 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ しめじ 小松菜	791	31.9	29.9
9	金	五穀ごはん		小魚の天ぷら さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し 豚汁	あずき 牛乳 ちか 卵 かつお節 豚肉 油揚げ だし削り節 味噌 豆腐	米 大麦 もち米 あわ きび 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 こんにやく	小松菜 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	823	34.9	22.4
12	月	ご飯		麻婆豆腐 焼きししゃも きゅうりと大根のピリ辛 柿	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ 大根 きゅうり 柿	776	31.9	25.6
13	火	豊作うどん		五平もち 豚肉とキャベツの炒め物	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 豚肉	うどん 油 こんにやく 里芋 米 もち米 砂糖 ごま ピーナッツ くるみ	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ にら	759	25.9	22.8
14	水	ご飯		鯖の文化干し 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 塩さば わかめ 豚肉 だし削り節 味噌	米 こんにやく 砂糖 油 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 白菜 ねぎ 小松菜	780	33.1	26.4
15	木	炒飯		春巻き 白菜のナムル 豆腐と青菜のスープ	なると 卵 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 でん粉 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 ごま	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 白菜 にんにく 小松菜	837	29.2	28.1
16	金	ハニートースト		秋野菜のシチュー シーフード入り茹で野菜 花みかん	牛乳 鶏肉 生クリーム いか 海老	食パン マーガリン はちみつ 油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ しめじ キャベツ きゅうり みかん	790	28.5	35.0
19	月	ジャンバラヤ		ハムエッグ カラフルサラダ 野菜スープ	豚挽き肉 ひよこまめ 牛乳 ハム 卵	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー きゅうり セロリー キャベツ	767	29.6	28.7
20	火	わかめご飯		魚のもみじ焼き じゃこ入り茹で野菜 味噌汁	わかめ 牛乳 ホキ チーズ ちりめんじゃこ だし削り節 味噌	米 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	人参 もやし 小松菜 大根 ねぎ	776	32.2	27.7
21	水	ご飯		味噌チキンカツ もやしのおかかかけ 根菜汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 かつお節 だし削り節 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく	もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ	864	31.8	30.4
22	木	パンズパン		大豆ハンバーグ コールスローサラダ コーンポテト 白菜スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐	パンズパン パン粉 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 コーン缶 椎茸 筍 白菜 生姜 小松菜	804	34.3	33.6
26	月	ネパール風 ドライカレー		チキンサラダ ぶどうゼリー	ひよこまめ 大豆 豚挽き肉 鶏肉 アガー	米 米粒麦 バター 油 小麦粉 砂糖	枝豆 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり	881	32.8	23.2
27	火	ご飯		鯖の竜田揚げ かぼちゃの含め煮 かぶの浅漬け 芋の子味噌汁	牛乳 さば だし削り節 豚肉 味噌	米 でん粉 油 砂糖 里芋	かぼちゃ かぶ かぶ(葉) 生姜 人参 ごぼう しめじ ねぎ	836	31.6	26.5
28	水	チャンポン		さつまいも蒸しパン 中華サラダ	豚肉 いか なると うずら卵 牛乳 卵	中華めん 油 ごま油 小麦粉 砂糖 バター さつまいも	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ にら 大根 きゅうり	873	31.0	25.1
29	木	しめじご飯		厚焼き卵 蓮根サラダ 具沢山澄まし汁	油揚げ だし昆布 牛乳 卵 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 油 砂糖 でん粉	しめじ 玉ねぎ 人参 椎茸 蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう 筍 大根 ねぎ ほうれん草	745	30.2	26.5
30	金	ご飯		山海揚げ 煮びたし わかめ入りスープ	牛乳 たら いわしすり身 海老 大豆 昆布 チーズ 卵 油揚げ だし削り節 わかめ 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 生姜 もやし 白菜 玉ねぎ 小松菜	751	32.0	25.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	795	31.7	23.5	370	126	2.9	3.8	276	0.46	0.63	38	3.4	5.7
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5

※ 献立の食材は、物資購入等の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※ 9日「カミカミデー」噛みごたえのある食材を使っています。よく噛んで食べましょう。
 ※ 22日「国産小麦使用パン献立」国産小麦を使って作られたパンです。
 ※ 26日「世界友達プロジェクト」ネパール料理献立です。