



11月 献立表



町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
4 火	ごはん 大豆入りミートローフ フレンチサラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 大豆	精白米 バター パン粉 てんぷん 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	705 kcal 24.6 g 20.7 g 3.3 g
5 水	ドライカレー 生揚げと野菜のごま和え 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ピーマン 冷凍コーン にんにく しょうが こまつな もやし りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	728 kcal 24.7 g 20.1 g 2.4 g
6 木	ごはん いわしの香味焼き おかか和え 豆乳みそ汁	○	牛乳 いわし 糸削り 油揚げ 無調整豆乳 みそ	精白米 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん だいこん ぶなしめじ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	711 kcal 28.8 g 19.1 g 2.2 g
7 金	五目チャーハン 野菜の中華和え 中華スープ	○	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ こまつな チンゲン菜	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	713 kcal 26.2 g 20.9 g 3.9 g
10 月	焼きうどん けんちん汁 オレンジゼリー	○	牛乳 豚肉 ちくわ 糸削り 油揚げ 豆腐 粉寒天	冷凍うどん ごま油 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし にら だいこん ねぎ みかん缶 オレンジジュース	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	720 kcal 25.7 g 24.3 g 3.9 g
11 火	ごはん 白身魚のおかか焼き 五目豆サラダ みそ汁	○	牛乳 ホキ 糸削り 大豆 わかめ 油揚げ みそ	精白米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 冷凍コーン 玉ねぎ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	700 kcal 30.8 g 20.6 g 2.3 g
12 水	麦入りごはん 豚肉とひじきのカレー炒め キャベツの海苔和え ワンタンスープ	○	牛乳 豚肉 ひじき のり	精白米 米粒麦 ウェーブワンタンの皮 油 ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ にら	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	720 kcal 24.4 g 16.9 g 2.7 g
13 木	スパゲティナポリタン コンソメスープ ファールトン（フランス料理）	○	牛乳 鶏肉 生クリーム たまご	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 冷凍コーン ピーマン 冷凍ブルーベリー	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	732 kcal 28.7 g 20.3 g 3.3 g
14 金	和風あんかけ丼 焼きししゃも 塩昆布和え すまし汁	○	牛乳 豚肉 塩昆布 ししゃも 豆腐	精白米 ごま油 砂糖 でんぷん ごま	にんじん 玉ねぎ こまつな 干しいたけ しょうが キャベツ もやし きゅうり えのきだけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	738 kcal 29.2 g 22.0 g 3.8 g
17 月	ごはん さばのしょうが焼き わかめと大根の酢の物 具沢山みそ汁	○	牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ	精白米 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	714 kcal 30.7 g 18.4 g 2.3 g
18 火	中華丼 ABCパスタスープ 果物（菊花みかん）	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 麩 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ABCマカロニ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 はくさい キャベツ みかん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	703 kcal 23.2 g 16.7 g 2.5 g
19 水	コロコロ根菜ガッパオライス こまつナレモンサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ	（フレンチ オンア 味）	鶏肉 ツナ わかめ ベーコン	精白米 油 さつまいも 砂糖 じゃがいも	にんにく れんこん 玉ねぎ 赤パプリカ 冷凍枝豆 バジル にんじん キャベツ こまつな レモン果汁 冷凍コーン	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	700 kcal 25.2 g 13.3 g 3.8 g
20 木	さつまいも麦ごはん 鶏肉の漬け込み焼き ゆかり和え かきたま汁	○	牛乳 鶏肉 ツナ たまご	精白米 米粒麦 さつまいも ごま 砂糖 油 でんぷん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 切干しだいこん えのきだけ こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	760 kcal 32.5 g 23.2 g 3.1 g
21 金	深川めし（東京都郷土料理） 小松菜ともやしのおひたし きのこ汁 芋ようかん	日本の郷土料理 「東京都」	牛乳 あさりむき身 豚肉 油揚げ 豆腐 粉寒天	精白米 油 砂糖 ごま でんぷん さつまいも	ごぼう にんじん しょうが ねぎ 冷凍コーン こまつな もやし ぶなしめじ まいたけ えのきだけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	718 kcal 23.4 g 17.3 g 3.2 g
25 火	わかめごはん 千草焼き さつまめサラダ キャベツと押麦のスープ	○	牛乳 豚肉 ひじき たまご ひよこ豆	精白米 油 砂糖 さつまいも 押麦	にんじん 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ 冷凍コーン	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	758 kcal 26.8 g 22.4 g 3.0 g
26 水	シュガートースト ヨークチャップ ジュリエヌスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	コッペパン 砂糖 バター 油 小麦粉 シェルマカロニ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん 冷凍コーン	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	742 kcal 27.6 g 29.2 g 3.8 g
27 木	ごはん 白身魚フライ 甘酢和え 呉汁	○	牛乳 ホキ 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	758 kcal 33.9 g 19.5 g 2.9 g
28 金	麦入りごはん 大豆入り麻婆豆腐 ハンサンスー 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ にら もやし きゅうり りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	807 kcal 31.1 g 23.5 g 2.2 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。