

# 11月の献立表

新座市立第二中学校



日付	こんだて	おもな食品				1人分 - (kcal) ﾀﾞｲﾅｸ質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (火)	茶飯 おでん おかか和え 牛乳	こんぶ がんもどき ちくわ さつまあげ うずら卵 かつおぶし かまぼこ 牛乳	米 むぎ じゃがいも ごま油	だいこん もやし こまつな にんじん 黒こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん	759 33.4
2 (水)	★★★合唱祭 対応献立★★★ ホットドック クリームシチュー みかんジュース	ウインナー とり肉 牛乳 クリーム	コッペパン じゃがいも なたね油 薄力粉 みかんジュース	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	ケチャップ 塩 こしょう ぶどう酒	750 29.2
4 (金)	照り焼き弁当とブロッコリーのスパゲティ チーズサラダ カルピスゼリー 牛乳	とり肉 のり チーズ アガー 牛乳 クリーム	サラダ油 スパゲティ でん粉 ごま 砂糖	にんにく たまねぎ エリンギ ブロッコリー しょうが キャベツ にんじん きゅうり	唐辛子 ぶどう酒 塩 しょうゆ こしょう 清酒 みりん 酢 コーヒー	885 32.1
7 (月)	キムチチャーハン 五目春雨スープ ソール元気ヨーグルト 牛乳	とり肉 ぶた肉 ヨーグルト 牛乳	米 むぎ サラダ油 ごま油 はるさめ	切干し大根 ねぎ キムチ にら にんじん もやし 干しいたけ こまつな	塩 こしょう 酒 しょうゆ トウバンジャン	741 29.6
8 (火)	☆☆☆新座市の里芋を使って筑前煮☆☆☆ 麦ご飯 筑前煮 かき玉汁 牛乳	とり肉 とうふ わかめ 鶏卵 牛乳	米 むぎ サラダ油 さといも 白こんにゃく 三温糖 でん粉	だいこん ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ	みりん 酒 塩 しょうゆ	792 31.1
9 (水)	ひじきご飯 あじの磯フライ 辛子和え 牛乳	ひじき とり肉 あぶらあげ あじ 鶏卵 あおのり かまぼこ 牛乳	米 むぎ 砂糖 薄力粉 ごま パン粉 なたね油 ごま油	にんじん もやし こまつな	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう ソース中濃辛子	764 33.1
10 (木)	ピタパンサンド ショウガ芋とキャベツのスパゲティ みかんゼリー 牛乳	とり肉 ウインナー ヨーグルト 牛乳	ピタパン でん粉 なたね油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ セロリー	ぶどう酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう 酢	719 29.5
11 (金)	鶏ねぎ丼 貝だくさん味噌汁 牛乳	とり肉 あぶらあげ 牛乳	米 むぎ でん粉 なたね油 砂糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ トマト こまつな にんじん えのきたけ ほうれんそう	清酒 しょうゆ みりん 唐辛子 みそ みそ	833 35.3
15 (火)	☆☆☆埼玉県行田市の郷土料理☆☆☆ 肉うどん ゼリーフライ 牛乳	ぶた肉 おから 鶏卵 牛乳	冷凍うどん でん粉 じゃがいも 薄力粉 パン粉 なたね油	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース	760 30
16 (水)	麦ご飯 白身魚の味噌がらめ 五色和え 牛乳	わかめ 鶏卵 牛乳	米 むぎ でん粉 なたね油 砂糖 アーモンド	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	酒 しょうゆ みそ みりん 塩 しょうゆ	768 30.4
17 (木)	スパゲティペペロンチーノ コーンサラダ ミルクゼリーピーチソース 牛乳	ウインナー 牛乳 クリーム 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖	にんにく とうがらし 玉葱 赤・青ピーマン パセリ キャベツ きゅうり 人参 コーン 黄桃缶	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 酢	826 26
18 (金)	麦ご飯 じゃこの手作りふりかけ 肉じゃが キャベツの即席漬け 牛乳	わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶた肉 ぶた肉 牛乳	米 むぎ ごま サラダ油 じゃがいも 三温糖	ゆかり 糸こんにゃく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	塩 酒 みりん しょうゆ 唐辛子	819 29.2
21 (月)	☆☆☆☆1-3 リクエスト献立☆☆☆☆ 味噌ラーメン サイダーゼリーポンチ 牛乳	ぶた肉 アガー 牛乳	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん コーン もやし みかん・甘夏・パイン・黄桃缶	トウバンジャン みそ 酒 塩 しょうゆ ラー油 こしょう サイダー ぶどう酒	822 29.7
22 (火)	カリカリ梅とじゃこのご飯 鶏の照り煮 磯の香和え 牛乳	ちりめんじゃこ とり肉 のり 牛乳	米 むぎ ごま でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖	うめ しょうが こまつな えのきたけ もやし	酒 しょうゆ みりん	763 30
24 (木)	☆☆☆☆3-8 リクエスト献立☆☆☆☆ 磯辺チーズ餅 きな粉餅 豚汁 みかん 牛乳	チーズ のり きな粉 ぶた肉 とうふ 牛乳	もち 白玉もち 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 白こんにゃく ねぎ みかん	しょうゆ 塩 酒 みそ	760 27.5
25 (金)	☆☆☆☆2-1 リクエスト献立☆☆☆☆ 二色揚げパン ワンタンスープ Feグレーゼリー 牛乳	きな粉 紙ナプキン 牛乳 ぶた肉	子供パン なたね油 砂糖 ココア アーモンド ウェーブワンタン ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ	塩 酒 しょうゆ こしょう	798 28.3
28 (月)	チキンカレー こんにゃくサラダ 牛乳	とり肉 ちくわ 牛乳	米 むぎ 薄力粉 なたね油 はちみつ 砂糖 ごま油 ごま	玉葱 にんじん にんにく しょうが もやし ほうれんそう キャベツ 白こんにゃく	加-粉 りんご-しょうゆ ケチャップ カラムール 塩 こしょう ぶどう酒 酢 辛子	824 27.7
29 (火)	五目ご飯 玉葱とじゃがいもの味噌汁 揚げ出し豆腐 牛乳	とり肉 あぶらあげ とうふ 押しとうふ 牛乳	米 むぎ 砂糖 でん粉 薄力粉 なたね油	干しいたけ にんじん 切干し大根 筍 ほうれんそう だいこん なめこ 玉葱 じゃがいも	しょうゆ 塩 みそ みりん	775 32.9
30 (水)	炊き込みビビンバ わかめスープ 笹かまぼこののりごま揚げ 牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ かまぼこ 鶏卵 あおのり 牛乳	米 むぎ 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 なたね油	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 ラー油 塩 こしょう	745 33.5

●献立は変更する場合があります。●11月10日(木)に給食費・副教材費の引き落としがあります。ご協力お願いいたします。