








11月の献立表

新座市立第二中学校

エネルギー
(kcal)
たんぱく質(g)

日付	飲物	こんだて	おもな食品	
☆☆☆☆合唱祭献立☆☆☆☆				
1 (木)	ジュース	ホットドック 	コッパン (小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 脱脂粉乳 塩 VC) レバー入りウインナー ケチャップ	706 30.0
		クリームシチュー	鶏肉 玉葱 じゃがいも 人参 しめじ ブロccoli 小麦粉 サラダ油 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 白ワイン 鳥がら	
2 (金)	牛乳	わかめご飯	米 麦 酒 わかめ	766 30.2
		白身魚のフライ	ホキ 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 サラダ油 中濃ソース	
		切干大根の煮物	豚肉 油揚げ 人参 切干大根 けずり節 砂糖 みりん 醤油	
5 (月)	牛乳	カリカリ梅とじゃこのご飯	米 麦 カリカリ梅 ちりめんじゃこ 白ごま	788 35.4
		チキンカツ	鶏肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 塩 こしょう 中濃ソース	
		おかか和え	かまぼこ 小松菜 もやし 人参 醤油 ごま油 みりん 塩 かつお節	
6 (火)	牛乳	豚キムチ焼きそば	蒸し中華麺 (小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 人参 もやし たら 玉葱 白ごま 塩 こしょう コチュジャン 醤油 酒 ごま油	751 31.5
		ちくわサラダ	ちくわ キャベツ きゅうり 人参 コーン サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう 洋からし	
7 (水)	牛乳	カレーライス 	米 麦 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも にんにく しょうが 小麦粉 カレー粉 サラダ油 ウスターソース 醤油 はちみつ ケチャップ ガラムマサラ 塩 こしょう 赤ワイン 生クリーム 鳥がら	804 23.7
		コーンサラダ	コーン キャベツ きゅうり 人参 サラダ油 酢 塩 こしょう 醤油 白ワイン 砂糖	
8 (木)	牛乳	はちみつパン	はちみつパン (小麦粉 はちみつ 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC)	874 32.4
		マカロニとツナのグラタ 	マカロニ 玉葱 ベーコン ツナ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 バター 牛乳 チーズ パン粉	
		きのこ野菜スープ	鶏肉 じめじ 人参 玉葱 キャベツ コーン 塩 こしょう 醤油 砂糖 サラダ油 鳥がら	
9 (金)	牛乳	シーフードピラフ	米 麦 えび いか ウインナー 玉葱 セロリ 人参 コーン バター サラダ油 塩 こしょう 醤油 白ワイン	809 38.6
		鶏むね肉のレモン風味	鶏肉 鶏卵 醤油 酒 砂糖 レモン汁 サラダ油	
		チーズサラダ	チーズ キャベツ 人参 きゅうり 白ごま サラダ油 醤油 砂糖 酢 塩	
12 (月)	牛乳	親子うどん	うどん 鶏肉 鶏卵 わかめ ほうれん草 人参 ねぎ 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 片栗粉 けずり節	801 42.3
		笹かまぼこのごま揚げ	笹かまぼこ (卵白不使用) 小麦粉 鶏卵 青のり 白ごま サラダ油	
		ソフール	ソフール (脱脂粉乳 クリーム ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全乳粉 ゼラチン 寒天 香料)	
13 (火)	牛乳	新潟県 十日町のご飯	新潟県十日町の米 麦	816 32.6
		ますのきのこあんかけ	ます 人参 ねぎ たけのこ まいたけ 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 サラダ油	
		味噌けんちん汁	油揚げ 人参 ごぼう 大根 里芋 ねぎ 豆腐 白こんにゃく 味噌 サラダ油 けずり節	
15 (木)	牛乳	チキンライス	米 麦 バター 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム 赤ワイン トマトケチャップ・ピューレ 中濃ソース 醤油 こしょう サラダ油	738 37.6
		蒸し鶏のクリームソース	鶏肉 白ワイン 塩 こしょう 小麦粉 バター 牛乳 玉葱 エリンギ しめじ 生クリーム チーズ パプリカ	
		ゆでブロッコリー	ブロッコリー 塩	
16 (金)	牛乳	ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ 豚肉 鶏肉 鶏レバー 大豆 チーズ 玉葱 人参 しょうが にんにく 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 醤油 塩 こしょう 小麦粉 サラダ	781 33.4
		パリパリサラダ	ワンタンの皮 キャベツ きゅうり 人参 サラダ油 砂糖 塩 酢 醤油 白ワイン	
19 (月)	牛乳	味噌ラーメン	蒸し中華麺 (小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 キャベツ もやし 人参 ニラ コーン しょうが にんにく サラダ油 鳥がら 豚骨 塩 こしょう 酒 ラー油 背油	858 34.2
		野菜餃子	餃子の皮 鶏肉 キャベツ 玉葱 ニラ しょうが にんにく 塩 こしょう 醤油 ごま油 片栗粉 薄力粉	
20 (火)	牛乳	中華丼	米 麦 豚肉 えび いか うずら卵 人参 玉葱 筍 干しいたけ きくらげ 白菜 青梗菜 しょうが にんにく 醤油 砂糖 塩 こしょう ごま油 オイスターソース 片栗粉	710 31.8
		わかめスープ 	豆腐 わかめ ねぎ 塩 こしょう ごま油 鳥がら	
		みかん	みかん	
☆☆☆☆埼玉県行田市の郷土料理☆☆☆☆				
21 (水)	牛乳	きつねうどん 	うどん 鶏肉 油揚げ ほうれん草 ねぎ みりん 醤油 塩 片栗粉 けずり節 昆布	745 28.5
		ゼリーフライ	おから じゃがいも 人参 玉葱 鶏卵 薄力粉 パン粉 塩 こしょう ウスターソース サラダ油	
		ピーチゼリー	ピーチゼリー (白桃果汁 ぶどう糖果糖液糖 水飴 ゲル化剤 クエン酸 クエン酸Na 香料 水)	
22 (木)	牛乳	鶏ごぼうご飯	米 麦 鶏肉 ごぼう 人参 糸昆布 サラダ油 砂糖 醤油 酒 塩 こしょう	716 31.0
		鱈の辛子風味フライ	鱈 鶏卵 小麦粉 パン粉 青のり にんにく 洋からし 酢 醤油 サラダ油	
		磯和え	ほうれん草 えのき 酒 醤油 みりん 刻みのり	
26 (月)	牛乳	麦ご飯 	麦 米	863 31.8
		春雨サラダ	豚肉 人参 玉葱 筍 干しいたけ ビーマン しょうが にんにく 砂糖 醤油 酢 サラダ油	
27 (火)	牛乳	さきたまライスボール	さきたまライスボール (米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 鶏卵 小麦たんぱく イースト 脱脂粉乳 塩 VC)	838 32.2
		ポテトのチーズソース	じゃがいも レバー入りウインナー チーズ バター 小麦粉 牛乳 クリーム こしょう 塩 パセリ	
		野菜スープ	鶏肉 人参 玉葱 キャベツ コーン 塩 こしょう 醤油 砂糖 サラダ油 鳥がら	
28 (水)	牛乳	ゆかりご飯	米 麦 ゆかり	777 27.3
		豆腐のハンバーグ	鶏肉 鶏卵 豆腐 牛乳 パン粉 ひじき 玉葱 ナツメグ 塩 こしょう サラダ油	
29 (木)	牛乳	わかめと大根のサラダ	わかめ 大根 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油	36.2 36.2
		五目あんかけ焼きそば	蒸し中華麺 (小麦粉 食塩 かんすい) にんにく しょうが 豚肉 人参 玉葱 筍 干しいたけ えび いか うずら卵 もやし はくさい 青梗菜 酒 砂糖 塩 醤油 酢 片栗粉 サラダ油	
		杏仁豆腐	牛乳 アガー 砂糖 白ワイン みかん缶 黄桃缶 パイン缶	
30 (金)	牛乳	さつまいもご飯 	米 麦 鶏肉 さつまいも 油揚げ じめじ 人参 醤油 みりん 酒 サラダ油 白ごま	815 31.0
		鶏の唐揚げ	鶏肉 酒 醤油 ごま油 しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉 サラダ油	
		五色和え	鶏卵 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 塩 牛乳 砂糖 醤油	

●献立は変更する場合があります。●給食費・副教材費の引き落としが11月12日(月)にあります。ご協力お願いいたします。