



令和6年 11月 予定献立表



教室掲示用

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。 給食回数20回

日	曜日	献立名	★牛乳	主な食品群			エネルギー たんぱく質 脂質
				血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
				赤色	黄色	緑色	
1	金	・ジャンバラヤ ・ミックスポテトサラダ ・キャベツのソイミルクスープ	○	★毎日限定生産多摩酪農家産東京牛乳使用！ ベーコン、ウィンナー、ひよこ豆、ハム、レンズ豆、白いんげん豆、豆乳、★牛乳	米、米油、砂糖、じゃが芋、薩摩芋、卵不使用マヨネーズ	★東京都産野菜は斜字に下線付 玉葱、ピーマン、マッシュルーム、人参、生姜、にんにく、ブロッコリー、コーン、セロリー、キャベツ、 <u>小松菜</u>	724kcal 22.1g 27.0g
4	月	文化の日 振替休日		文化の日とは「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とされています。（「国民の祝日に関する法律」より）			
5	火	・ひじきご飯 ・サゴシの西京みそ焼き ★野菜のごま酢和え ・かぶのみそ汁 ★果物(お花みかん)	○	ひじき、豚肉、油揚げ、大豆、サゴシ、西京味噌、生揚げ、味噌、鰹節、★牛乳	米、米油、こんにゃく、砂糖、★白胡麻、★白すり胡麻、じゃが芋	干し椎茸、人参、絹さや、キャベツ、 <u>小松菜</u> 、しめじ、かぶ、★ゆらぎ生みかん	718kcal 35.0g 21.3g
6	水	・もち麦ご飯 【奈良の郷土料理給食】 ・鶏の照り焼き ・権座 ★飛鳥汁 ・果物(りんご)	○	鶏肉、生揚げ、鯖節、油揚げ、味噌、★牛乳	米、もち麦、米油、里芋、黒麹菌、三温糖、じゃが芋	生姜、人参、ごぼう、絹さや、玉葱、大根、しめじ、 <u>小松菜</u> 、りんご	758kcal 31.4g 24.5g
7	木	★ガーリックライス ・ボルシチ(ロシア料理) ・コールスローサラダ ★スイートポテト	○	ハム、豚肉、ベーコン、★スキムミルク、★卵、★牛乳	米、もち麦、★バター、オリーブ油、砂糖、米油、薩摩芋	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、セロリー、 <u>ビート</u> 、トマト缶、きゅうり、りんご、JAS有機玉葱	782kcal 29.4g 21.9g
8	金	・ご飯 【いい菌の日給食】 ・ボラのフライ・豚肉と秋ナスの味噌炒め ・具だくさん味噌汁 ★果物(西洋梨)	○	ぼら、生揚げ、豚肉、ハチ味噌、豆腐、味噌、★牛乳	米、薄力粉、でん粉、パン粉、米油、三温糖、麹菌	なす、赤ピーマン、キャベツ、人参、玉葱、生姜、にんにく、大根、しめじ、あさつき、★西洋なし	760kcal 32.7g 22.2g
11	月	★鮭すし ★わかめたっぷりごまサラダ ・仙台燗入り豚汁 ★果物(お花みかん)	○	鮭、ひじき、★卵、わかめ、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌、鰹節、★牛乳	米、砂糖、★白胡麻、米油、ごま油、仙台燗、じゃが芋、黒麹菌	えのきたけ、しめじ、絹さや、コーン、キャベツ、もやし、人参、ごぼう、大根、こねぎ、★みかん	749kcal 31.6g 26.0g
12	火	・ご飯 ・シラの揚げ煮・小松菜のみぞれ和え ★ニラたま味噌汁 ★果物(東京御所柿)	○	しいら、鶏肉、豚肉、★卵、味噌、鰹節、★牛乳	米、米油、上白糖、でん粉	生姜、 <u>小松菜</u> 、もやし、大根、にら、★ <u>東京御所柿</u>	733kcal 33.8g 19.5g
13	水	【11年給食無～11/15・交流給食高1】 ・チキンカレーライス ・わかめサラダ ★明日葉のチーズケーキ	○	鶏肉、わかめ、★クリームチーズ、★卵、★生クリーム、★牛乳	米、もち麦、米油、じゃが芋、薄力粉、米粉、ごま油、上白糖	にんにく、玉葱、えのきたけ、 <u>東京人参</u> 、 <u>かぶ</u> 、大根、キャベツ、もやし、 <u>あしたば</u> 、 <u>パウダー</u> 、レモン	872kcal 26.6g 35.2g
14	木	★胡麻入りしゃんご飯【埼玉県民の日】 ・鮭のもみじ焼き ・みそポテト(秩父) ・秋のけんちん汁	○	鮭、赤味噌、豆腐、油揚げ、蒲鉾、鰹節、★牛乳	米、★白胡麻、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、薄力粉、米粉、米油、砂糖、でん粉、麹菌	しゃん菜漬、人参、ごぼう、大根、ねぎ	792kcal 33.3g 28.0g
15	金	★ミニきなこ揚げパン 【交流給食高3】 ★米粉パン ・和風ハンバーグおろしソース・パリパリサラダ ・星形米粉マカロニのスープ ★秋のフルーツポンチ	○	きな粉、豚肉、豆腐、豆乳、わかめ、ハム、ウィンナー、★牛乳	★ミルクパン、砂糖、★米粉ミックスパン、パン粉、ワンタンの皮、米油、ごま油、米粉マカロニ	玉葱、生姜、大根、分葱、キャベツ、きゅうり、JAS有機人参、セロリー、グリーンピース、りんご(缶)、★黄桃(缶)、★国産果物(白桃・洋梨・みかん)	783kcal 32.7g 33.4g
18	月	・ご飯 ・秋のすき焼き風煮 ・わかめスープ ・果物(りんご)	○	豚肉、豆腐、わかめ、あさり、鰹節、★牛乳	米、里芋、じゃが芋、白滝、米油、三温糖、ごま油	まいたけ、人参、 <u>白菜</u> 、 <u>ねぎ</u> 、 <u>小松菜</u> 、にんにく、りんご	760kcal 33.1g 20.7g
19	火	・ゆかりご飯・はたはたの唐揚げ③尾 ★ぶりぶりおえ ・きりたんぼ汁 ★果物(お花みかん)	○	はたはた、鶏肉、★牛乳	米、でん粉、米油、三温糖、きりたんぼ	ゆかり、キャベツ、 <u>小松菜</u> 、人参、いぶり、がっご、★とんぶり、生姜、まいたけ、ごぼう、せり、ねぎ、★温州みかん	765kcal 27.3g 23.1g
20	水	・ご飯 ・鶏肉の変わり味噌焼き ・大蔵大根の煮つけ ・さつま汁 ★果物(早香)	○	鶏肉、江戸甘味噌、豚肉、薩摩揚げ、鰹節、味噌、★牛乳	米、三温糖、米油、麹菌、薩摩芋	★江戸東京野菜：大蔵大根、にんにく、 <u>東京人参</u> 、えのきたけ、大根、ごぼう、ねぎ、★早香	733kcal 35.6g 17.2g
21	木	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・春雨スープ ★果物(富有柿)	○	豚肉、大豆、赤味噌、豆腐、★牛乳	米、米油、上白糖、でん粉、ごま油、緑豆春雨	にんにく、生姜、人参、干椎茸、玉葱、大根、筍、煮ねぎ、にら、えのきたけ、 <u>小松菜</u> 、★富有柿	767kcal 31.5g 24.5g
22	金	★夕焼けご飯・チキンのハーブ焼き ・ポリポリサラダ・お豆のスープ ・りんご寒天(りんご入り)	○	★しらす、鶏肉、わかめ、ウィンナー、大豆、粉寒天、★牛乳	米、★白胡麻、オリーブ油、パン粉、薩摩芋、米油、ごま油	人参、パセリ、コーン、キャベツ、きゅうり、 <u>小松菜</u> 、セロリー、りんごジュース、りんご(缶)	745kcal 26.4g 28.3g
25	月	★野菜菜ご飯 ・山賊焼き(長野・鶏の唐揚げ) ★糸寒天サラダ ・大平汁	○	鶏肉、糸寒天、豚肉、鰹節、★牛乳	米、ごま油、★白胡麻、でん粉、米油、三温糖、 <u>里芋</u> 、白滝	野菜菜漬、大根、人参、キャベツ、えのきたけ、 <u>小松菜</u> 、ごぼう、こねぎ	767kcal 31.4g 28.2g
26	火	・にしんご飯 ・肉豆腐 ・呉汁 ★果物(早香)	○	にしん、のり、豚肉、豆腐、大豆、豆乳、赤味噌、★牛乳	米、米油、でん粉、砂糖、麹菌、 <u>里芋</u>	生姜、わけぎ、玉葱、人参、 <u>東京ねぎ</u> 、ごぼう、大根、ねぎ、★早香	756kcal 31.2g 26.1g
27	水	・カレーうどん・しゃもの磯辺揚げ ★竹輪の黒ごま揚げ ・もやしの和え物 ★果物(お花みかん)	○	豚肉、鰹節、しゃも、青のり、竹輪、★牛乳	うどん、米油、砂糖、でん粉、米粉、★黒胡麻	人参、玉葱、ねぎ、 <u>小松菜</u> 、もやし、★温州みかん	771kcal 34.6g 24.9g
28	木	・ご飯 ・鯖のケチャップ焼き・キャベツの磯和え ★なめこのかきたま汁 ・果物(りんご)	○	さば、のり、鶏肉、★卵、鰹節、★牛乳	米、薄力粉、でん粉、米油、三温糖	生姜、キャベツ、もやし、人参、大根、なめこ(缶)、ねぎ、りんご	791kcal 33.8g 27.1g
29	金	★豚丼 ★ひじきとほうれん草の和え物 ・三平汁(北海道)	○	豚肉、ひじき、たら、油揚げ、★牛乳	米、もち麦、米油、砂糖、★白胡麻②、ごま油、じゃが芋	りんご、玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ、絹さや、生姜、 <u>ほうれん草</u> 、 <u>東京ねぎ</u> 、大根、 <u>小松菜</u>	752kcal 31.6g 20.7g

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

* 学校行事に伴い給食がない学年について～11月13～15日は11年生研修旅行のため給食がありません。～

* 11/13は高校1年生、11/15は高校3年生との交流給食があります。(高校2年生は1/17を予定しております。)高校生徒会企画