

2020  
11月



# 献立表



新渡戸文化高等学校

日	曜日	献立名	食べ物の働き				
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー (kcal)	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質(g)	
3	火	文化の日					
4	水	ごはん・揚げ出し豆腐のなめこあんかけ 和風カレースープ・小豆ミルクゼリー・牛乳	豆腐 削り節 ベーコン ゼラチン 小豆 牛乳 寒天	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 油	にんじん 万能ねぎ ごまつななめこ えのきたけ ごぼう だいこん キャベツ ねぎ	716 26.4	
5	木	ごはん・鮭の塩糍焼き・五目豆・むらくもスープ・りんごゼリー・牛乳	生さけ 大豆 豆腐 たまご ゼラチン 牛乳 寒天	米 塩糍 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	にんじん チンゲンツアイ ごぼう れんこん だいこん しめじ りんご	718 36.8	
6	金	麦ごはん・鶏肉の香味ダレかけ・白菜のゆず風味 大根とじゃが芋のみそ汁・フルーツのヨーグルトがけ・牛乳	鶏肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 ごま	ごまつな にんじん しょうが ねぎ はくさい ゆず 玉ねぎ だいこん ねぎ ミックスフルーツ	739 26.8	
9	月	あけぼのソーススパゲティ・かぼちゃのマスタードサラダ・梨・牛乳	エビ 枝豆 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 バター 油	トマト かぼちゃ にんじん にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー きゅうり 梨	763 28.2	
10	火	ごはん・鯖の味噌煮・肉じゃが・きのこ汁・はちみつレモンゼリー・牛乳	まさば みそ 豚肉 豆腐 ゼラチン 牛乳	米 しらたき じゃが芋 砂糖 こんにやく はちみつ 油	にんじん さやいんげん ごまつな しょうが ねぎ だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ レモン	752 33.2	
11	水	発芽玄米入りご飯・かに玉・きゅうりと大根のピリ辛漬け 中華スープ・やわらか杏仁豆腐・牛乳	たまご かに 鶏肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 玄米 砂糖 片栗粉 ごま油	葉ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 ねぎ きゅうり だいこん にんにく 玉ねぎ もやし きくらげ	780 32.4	
12	木	ミルクパン・きのこチキンのグラタン フレンチサラダ・ミネストローネ・オレンジジュース	鶏肉 エビ ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 生クリーム チーズ	ミルクパ マカロニ 小麦粉 じゃが芋 油 バター	ほうれんそう にんじん トマト パセリ オレンジ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり にんにく セロリ	756 29.6	
13	金	ごはん・豚肉の生姜炒め・キャベツとじゃこのごまサラダ 玉ねぎと卵のみそ汁・ぶどうゼリー・牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ たまご ゼラチン 牛乳 じゃこ 寒天	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ぶどう	835 35.1	
16	月	吹き寄せごはん・鱈の南蛮漬け 野菜の酢みそ和え・鶏ごぼ汁・桃ゼリー	鶏肉 まあじ みそ 生揚げ ゼラチン わかめ 寒天	米 片栗粉 砂糖 こんにやく 栗 ぎんなん 油 ごま ごま油	にんじん しめじ 玉ねぎ きゅうり だいこん しょうが ごぼう 椎茸 ねぎ もも	750 34.1	
17	火	麦ごはん・梅しそつくね・ほうれん草のごま和え・じゃが芋のスープ・コーヒー牛乳	鶏肉 豆腐 ミルク コーヒー	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋 ごま	しそ ほうれんそう にんじん 万能ねぎ ねぎ 梅 もやし ごぼう だいこん 椎茸 しょうが	697 31.3	
18	水	ごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ・納豆和え あんかけ汁・ミルクゼリー・苺ソースがけ・牛乳	竹輪 たまご 納豆 ゼラチン 牛乳 チーズ 青のり 寒天	米 小麦粉 じゃが芋 ずどん 片栗粉 砂糖 油	ほうれんそう にんじん もやし 椎茸 ねぎ いちご レモン	733 30.4	
19	木	味噌ラーメン・パンサンスー・柿・牛乳	みそ 豚肉 牛乳	中華めん はるさめ 砂糖 油 ごま油 ごま	にら にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし しめじ キャベツ きゅうり かき	699 29.2	
20	金	ごはん・白身魚の野菜あんかけ・豚汁・キャロットゼリー・牛乳	メルルーサ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 寒天	米 片栗粉 砂糖 さといも こんにやく 油 ごま油	にんじん さやえんどう たけのこ 椎茸 もやし ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	692 32.8	
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ごはん・豚のみそ焼き・磯浸し・かきたま汁・カルピスかん・牛乳	豚肉 みそ 豆腐 たまご 牛乳 のり 寒天 カルピス	米 片栗粉 砂糖	にんじん ほうれんそう チンゲンツアイ もやし だいこん しめじ	720 29.4	
25	水	ハヤシライス・にんじんツナサラダ・りんご・牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 バター ごま	トマト にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム らっきょう りんご	806 24.1	
26	木	発芽玄米入りご飯・イカの一枚揚げ 里芋のそぼろ煮・石狩汁・ほうじ茶ブランジェ	いか 豚肉 さけ みそ ゼラチン 昆布 牛乳 生クリーム	米 玄米 片栗粉 さといも 砂糖 じゃが芋 こんにやく 砂糖 油 バター	さやいんげん にんじん しょうが ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	753 33.8	
27	金	ココア揚げパン・ポトフ・レーズンサラダ・キウイフルーツ・牛乳	豚肉 さつま揚げ 牛乳	ココアパン 砂糖 じゃが芋 油	にんじん パセリ 玉ねぎ かぶ セロリ キャベツ きゅうり ぶどう キウイフルーツ	694 23.1	
30	月	ごはん・かじきの和風ステーキきのこあんかけ 味噌けんちん汁・抹茶ミルクゼリー・黒蜜がけ・牛乳	めかじき 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 寒天	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 黒砂糖 ごま油	万能ねぎ にんじん えのきたけ 椎茸 しめじ ごぼう だいこん ねぎ	745 34.9	

栄養士 池田昌代・中川ほのか・池田香織

木の葉が色づく季節になり、秋が深まりました。気温や湿度も下がって体調を崩しやすい季節です。風邪や感染症を防ぐには、こまめに手洗い・うがいをすることが重要です。また、質の良い睡眠や、栄養バランスの良い食事をとることもとても大切です。新渡戸ごはんでは、今の時期に旬をむかえる食材をつかったメニューを取り入れています。秋が旬の食べ物をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

今月も新型コロナウイルス感染対策に考慮した献立となっています。給食室では安全・安心でおいしい新渡戸ごはんを皆さんに届けます。