

11月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数18回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4 火	キムチチャーハン	○	豚肩小間肉		ピーマン	はくさい(キムチ漬け)	精白米 押麦	米サラダ油 白こま	810kcal
	パリパリサラダ				にんじん	キャベツ もやし きゅうり	ワナタンの皮 砂糖	米白絞油 ごま油	
	坦々スープ		鶏ガラ かき油 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 白みそ		にら	しょうが にんにく 長ねぎ はくさい		練りごま ごま油	27.3g
5 水	ご飯	○					精白米		703kcal
	手作りなめたけ					えのきたけ			
	鮭のチャンチャン焼き		生鮭 赤みそ		ピーマン	にんにく 玉葱 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ		有塩バター	35.2g
	かきたま汁		卵	冷凍わかめ	チンゲンツアイ	玉葱	でんぶん		
6 木	ツナコーンマヨパン	○	まぐろ缶詰	ピザ用チーズ		玉葱 冷凍コーン	ミルクパン	マヨネーズ (たまご不使用)	708kcal
	ミネストローネスープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん ホールトマト缶 トマトケチャップ	にんにく 玉葱 キャベツ	じゃがいも マカロニ 砂糖	米サラダ油	
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油	26.9g
	くだもの					早香の予定			
7 金	五目うどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		こまつな	玉葱 長ねぎ	うどん	ごま油	786kcal
	ししゃもの竜田揚げ			ししゃも		しょうが	でんぶん 小麦粉	米白絞油	
	おろし煮びたし				にんじん こまつな	えのきたけ だいこん キャベツ もやし			36.6g
10 月	卵と肉そぼろの二色丼	○	鶏ひき肉 卵			にんにく	精白米 三温糖 砂糖	米サラダ油	761kcal
	辛子煮びたし				こまつな にんじん	もやし キャベツ			
	なめこ汁		豆腐 赤みそ	生わかめ	糸みつば	なめこ 長ねぎ			33.9g
11 火	麦ごはん	○					精白米 精麦		899kcal
	魚のごまだれ揚げ		さば				でんぶん 砂糖	白こま 練りごま 米白絞油	
	芋入り金平				にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	白こま ごま油	34.7g
	みそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな	だいこん 玉葱 長ねぎ			
12 水	家常豆腐丼	○	鶏ガラ 赤みそ 豚ひき肉 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	800kcal
	白滝入りサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ 玉葱	しらたき 砂糖	米サラダ油 ごま油	
	くだもの					みかんの予定			30.4g
13 木	焼き鳥ご飯	○	鶏もも角切り肉 卵				精白米 白ざら糖 水あめ 三温糖	米サラダ油	813kcal
	揚げごぼうサラダ				にんじん	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	米白絞油 ごま油	
	すまし汁		豆腐	生わかめ		えのきたけ 玉葱			31.1g
14 金	塩キャラメルトースト	○		生クリーム 加糖練乳			食パン グラニュー糖	有塩バター	757kcal
	大根と豚肉のボトフ風		鶏ガラ うすら餅 豚肩角切り肉		にんじん みずかけな	しょうが だいこん ぶなしめじ			
	パンネと野菜のソテー		ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱	パンネ	米サラダ油	24.2g
	くだもの					早香			

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 月	ビーンズカレーライス	○	鶏ガラ 大豆 豚肩小間肉	粉チーズ	にんにく しょうが 玉葱	にんにく しょうが 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	864kcal
	荳わかめサラダ			くきわかめ 細切り		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	
	お菓子な生卵			粉寒天		りんご 濃縮還元ジュース 黄桃缶ハーフ	砂糖		25.4g
18 火	麻婆やきそば	○	鶏ガラ 豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん	にんにく しょうが ゆでたけのこ 干し椎茸 玉葱 長ねぎ	中華めん 砂糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	720kcal
	青菜コーンサラダ				にんじん こまつな	キャベツ もやし ホール コーン缶 玉葱	砂糖	米サラダ油 ごま油	
	くだもの					りんご			30.4g
19 水	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		738kcal
	チキンとポテトのグラタン		鶏ガラ 白いんげん 鶏もも皮なし小間肉	低脂肪乳 生クリーム 粉チーズ	こまつな 乾燥パセリ	玉葱	じゃがいも 小麦粉 パン粉	米サラダ油 有塩バター	
	きのこことかぶのスープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	ぶなしめじ えのきたけ かぶ			32.0g
20 木	ご飯	○					精白米		807kcal
	鶏の塩唐揚げ		鶏もも切り身				でんぶん 小麦粉	米白絞油	
	生姜醤油和え				にんじん チンゲンツアイ	もやし 東京都産キャベツ しょうが	東京都産 小麦粉		31.4g
	みそ汁		生揚げ 白みそ	冷凍わかめ		東京都産だいこん 玉葱 東京都産長ねぎ	東京都産さつまいも		
21 金	卵のあんかけチャーハン	○	豚肩小間肉 卵 鶏ガラ		にんじん	長ねぎ 玉葱 干し椎茸 グリーンピース えのきたけ	精白米 でんぶん	米サラダ油 ごま油	801kcal
	即席漬け				にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			
	フルーツ白玉					白桃缶 みかん缶 パイナップル	白玉粉 砂糖		25.7g
25 火	わかめご飯	○		冷凍わかめ			精白米	白こま	768kcal
	すきやき風煮		豚肩小間肉 豆腐		にんじん こまつな	玉葱 長ねぎ	糸こんにゃく 小町ふ	米サラダ油	
	ふうふう大根		鶏ひき肉 赤みそ			だいこん	砂糖 でんぶん		30.8g
26 水	ご飯(新米ささ結)	○	台東区の姉妹都市、宮城県大崎市から新米が贈呈されます					精白米	714kcal
	魚の塩こうじ焼き		生鮭				塩糖		
	大根と春雨の炒め物		豚ひき肉 白みそ		にんじん にら	だいこん にんにく しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油	34.9g
	豚汁		豚肩小間肉 豆腐 赤みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油	
27 木	ちゃんぽん(いか・えび)	○	豚肩小間肉 かつお えび いか 鶏ガラ 豚骨		東京都産にんじん こまつな	しょうが 東京都産キャベツ もやし きくらげ	中華めん でんぶん	米サラダ油 ごま油	702kcal
	中華きゅうり					きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	
	青のりポテト			あおのり			じゃがいも		32.7g
28 金	アップルシナモントースト	○				りんご(ジャム) りんご レモン	食パン 砂糖	有塩バター	715kcal
	豚肉と豆のトマト煮		大豆 鶏ガラ 豚肩角切り肉		大根 トマトピューレ トマトケチャップ ホールトマト缶	玉葱 セロリー	じゃがいも 砂糖	米サラダ油	
	海藻サラダ			海藻ミックス 冷凍わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	29.2g

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食日よりなっています。