11月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数１９回

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	赤の食品 2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	緑の食品 4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	黄の食品 6群	エネルギー・たんぱく質
2 月	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米	白ごま	771kcal
	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 砂糖　小町ふ	米サラダ油	
	ふろふき大根		鶏ひき肉 赤みそ			だいこん	砂糖 でんぷん		31.4g
4 水	チリビーンズドッグ	○	豚ひき肉 大豆	ピザ用チーズ	にんじん トマトケチャップ	にんにく　玉葱	ミルクパン 砂糖　小麦粉	米サラダ油	778kcal
	野菜スープ		鶏ガラ　レンズまめ 鶏もも小間肉		にんじん こまつな	セロリー　玉葱 キャベツ	じゃがいも		
	アロエ入りフルーツヨーグルト			ヨーグルト		パイン缶　黄桃缶 アロエ	砂糖		35.0g
5 木	ご飯	○					精白米		737kcal
	手作りなめたけ（郷土料理 北海道）					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　ぶなしめじ 長ねぎ　東京都産キャベツ 地産地消		有塩バター	36.6g
	けんちん汁		鶏もも小間肉 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう　だいこん 東京都産長ねぎ 地産地消	こんにゃく	ごま油	
6 金	ちゃんぽん（いか・えび）	○	豚肩小間肉　鶏ガラ えび　いか　豚骨 かき油		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 地産地消	中華めん でんぷん	米サラダ油 ごま油	784kcal
	中華きゅうり	○				きゅうり　しょうが	砂糖	ごま油	
	さつまいものごまだんご		白いんげん豆				東京都産さつまいも 白玉粉　砂糖 地産地消	白ごま 黒ごま 米白絞油	33.2g
9 月	ご飯	○					精白米		767kcal
	もうかざめの甘辛揚げ		もうかざめ			しょうが	でんぷん 砂糖	米白絞油	
	しらす入り煮浸し			しらす干し	こまつな	キャベツ　もやし			32.5g
	にらたま汁		豆腐　卵		にら	えのきたけ　長ねぎ	でんぷん		
10 火	ココアパン	○					ココアパン		733kcal
	ハンガリアンシチュー		豚ひき肉　鶏ガラ 豚肩小間肉 白いんげん	粉チーズ	にんじん トマトピューレ トマトケチャップ	玉葱　グリンピース	じゃがいも 三温糖　小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	こんにゃくサラダ				にんじん	キャベツ　きゅうり ホールコーン缶　玉葱	糸こんにゃく 砂糖	白ごま　米 サラダ油	29.2g
11 水	キムチチャーハン	○	豚肩小間肉		ピーマン	にんにく　長ねぎ はくさいキムチ	精白米	米サラダ油 白ごま	762kcal
	パリパリサラダ				にんじん	キャベツ　きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油	
	うずら入り中華スープ		鶏ガラ　うずら卵 豚肩小間肉	冷凍わかめ	にんじん チンゲンツァイ	たけのこ　玉葱			27.3g
12 木	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	749kcal
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのり			小麦粉	米白絞油	
	おろし煮浸し				にんじん こまつな	えのきたけ　だいこん キャベツ　もやし			36.0g
13 金	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	860kcal
	生揚げのみそ汁		生揚げ　白みそ 赤みそ	冷凍わかめ	こまつな	長ねぎ　玉葱			
	スウィートポテト			調理用牛乳 生クリーム			さつまいも 砂糖　はちみつ	有塩バター	33.9g
16 月	メープルシロップトースト	○					食パン メープルシロップ	有塩バター	765kcal
	サーモンチャウダー（カナダ料理）		鶏ガラ　ベーコン レンズまめ　生鮭 あさり　調製豆乳	調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	セロリー　玉葱 マッシュルーム水煮 ホールコーン缶	コーンスターチ	米サラダ油	
	プーティン		かき油	粉チーズ	トマトケチャップ		じゃがいも	米白絞油 有塩バター	34.3g

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	赤の食品 2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	緑の食品 4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	黄の食品 6群	エネルギー・たんぱく質
17 火	ご飯　じゃこふりかけ	○		ちりめんじゃこ あおのり	ゆかり粉		精白米	白ごま	821kcal
	さわらの塩麹焼き		さわら				塩麹		
	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	39.7g
	呉汁		油揚げ　大豆 絹ごし豆腐 白みそ　赤みそ		にんじん こまつな	長ねぎ	じゃがいも		
18 水	ねぎ塩豚丼	○	豚肩小間肉		にら	長ねぎ　にんにく もやし　玉葱　レモン	精白米 でんぷん	ごま油 米サラダ油 白ごま	769kcal
	小えびのサラダ		えび			キャベツ　もやし　玉葱 きゅうり　ホールコーン缶	砂糖	米サラダ油	
	くだもの					りんご			32.1g
19 木	麻婆やきそば	○	鶏ガラ　豆腐 豚ひき肉　赤みそ		にんじん	にんにく　しょうが　玉葱 たけのこ　干し椎茸　長ねぎ	中華めん 砂糖　でんぷん	米サラダ油 ごま油	858kcal
	青菜コーンサラダ				にんじん こまつな	東京都産キャベツ　もやし ホールコーン缶　玉葱	砂糖	米サラダ油 ごま油	
	チョコバナナケーキ		卵	調理用牛乳 生クリーム		バナナ 地産地消	小麦粉　三温糖 チョコレート　粉糖	ピュアココア 無塩バター	32.7g
20 金	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	775kcal
	ごまあえ				こまつな	キャベツ　もやし	砂糖	すりごま	
	すまし汁		豆腐	冷凍わかめ		えのきたけ　玉葱			31.8g
24 火	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		813kcal
	さばのごまだれ揚げ		さば				でんぷん　砂糖	米白絞油 白ごま 練りごま	
	小松菜のおひたし				こまつな にんじん	キャベツ　もやし			32.8g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ　白みそ 赤みそ	冷凍わかめ		だいこん　長ねぎ	じゃがいも		
25 水	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	717kcal
	白菜のクリーム煮		鶏ガラ　ベーコン 鶏もも小間肉 豆乳　白いんげん豆	調理用牛乳	にんじん パセリ	はくさい　玉葱	小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	
	ツナサラダ		ツナ		こまつな	キャベツ　もやし　玉葱 きゅうり　ホールコーン缶		米サラダ油	28.4g
26 木	枝豆と塩昆布の混ぜご飯	○		塩昆布		えだまめ	精白米		764kcal
	ひじき入り厚焼きたまご		鶏ひき肉　卵	芽ひじき	にんじん	玉葱　干し椎茸	砂糖	米サラダ油	
	おかかあえ				こまつな	キャベツ　もやし			30.0g
	さつま汁		油揚げ		にんじん	ごぼう　だいこん	さつまいも こんにゃく　でんぷん		
27 金	大豆入りドライカレー	○	豚ひき肉 大豆		にんじん トマトケチャップ トマトピューレ	玉葱　にんにく しょうが　セロリー	精白米　精麦 小麦粉　砂糖	米サラダ油	810kcal
	ちりめんわかめサラダ			冷凍わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ　きゅうり もやし	砂糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					みかん			29.1g
30 月	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 グリンピース　えのきたけ しょうが	精白米 でんぷん	米サラダ油 ごま油	825kcal
	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 パイン缶	白玉粉　砂糖		26.6g

☆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。
☆裏面が給食だよりになっています。