



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)		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 たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	釜焼きビビンバ	○	豚肉		人参、小松菜	大豆もやし、キムチ、長葱、生姜、にんにく	米、砂糖	米サラダ油 ごま油、白ごま	832 kcal
	パリパリサラダ				人参	キャベツ、きゅうり	ワタンの皮、砂糖	米白脱油、ごま油 米サラダ油	
	えびと豆腐の卵スープ		鶏肉、豆腐 えび、卵		青梗菜	生姜、長葱、椎茸	澱粉	米サラダ油	35.5 g
4水	ベーコンチーズトースト	○	ベーコン	チーズ			食パン		796 kcal
	かぶと豆のクリーム煮		白いんげん豆 鶏肉	牛乳、生クリーム	人参	玉葱、かぶ マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉	米サラダ油 バター	
	茎わかめサラダ			茎わかめ		大根、キャベツ、 きゅうり、玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	30.1 g
	くだもの					みかんの予定			
5木	秋の幸おこわ	○	鶏肉、油揚げ		人参	しめじ、舞茸、エリンギ	米、もち米 砂糖	栗	807 kcal
	魚の香味焼き		さば			にんにく、生姜、長葱		ごま油	
	味噌汁		豆腐、味噌		人参、小松菜	大根、玉葱			33.7 g
	みかんゼリー			アガー		みかんジュース	砂糖		
6金	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉、いか、えび		人参	筈、玉葱、しめじ、もやし キャベツ、グリーンピース	中華麺、澱粉	米サラダ油	838 kcal
	大豆小魚芋の炒り煮		大豆	かえり高干し			さつまいも、澱粉 砂糖	米白脱油 白ごま	
	くだもの					りんごの予定			34.2 g
9月	ビスキュイパン	○	卵				黒砂糖パン 小麦粉、砂糖	バター アーモンド	861 kcal
	大蔵大根と豚肉のボトフ風		豚肉		人参、大葉	生姜、大蔵大根、しめじ		米サラダ油	
	ペンネと野菜のソテー		ベーコン		人参、ピーマン	キャベツ、もやし	ペンネ	米サラダ油	32.5 g
10火	麦ごはん	○					米、麦		759 kcal
	魚のごまみそがけ		メルルーサ 鯖脂			生姜	砂糖、澱粉	米白脱油 白ごま	
	辛子煮浸し				ほうれん草 人参	もやし、キャベツ			30.3 g
	吉野汁		豆腐		人参、小松菜	椎茸、ごぼう、大根	澱粉 こんにゃく		
11水	焼肉丼	○	豚肉、味噌		人参、ピーマン	玉葱、もやし、生姜 にんにく	米、麦、砂糖 澱粉	米サラダ油 白ごま	773 kcal
	味噌汁		油揚げ、味噌	わかめ		長葱	じゃがいも		
	くだもの					かきの予定			27.1 g
12木	スパゲティきのこソース	○	豚肉		人参 ホールトマト缶	にんにく、生姜、玉葱、 しめじ、マッシュルーム えのきだけ	フワティ 小麦粉、砂糖	米サラダ油	772 kcal
	バジルドレッシングサラダ				人参	きゅうり、ホールコーン、 にんにく、ライム、レモン	じゃがいも、砂糖	オリーブ油	
	フルーツゼリー			アガー		パインアップル(缶) 黄桃(缶)	液糖飲料 砂糖		29.8 g
13金	麦ごはん	○					米、麦		804 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉		にら	にんにく、生姜、長葱 キャベツ	餃子の皮 澱粉、小麦粉	ごま油 米白脱油	
	大豆もやしのナムル				人参 小松菜	大豆もやし、にんにく、長葱	砂糖	ごま油	27.4 g
	かきたま汁		卵	わかめ		玉葱、えのきだけ	澱粉		
16月	じゃこ入りわかめごはん	○		炊き込みわかめ ちりめんじゃこ			米	白ごま	838 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉、豚肉 高野豆腐		人参、小松菜	玉葱	じゃがいも、澱粉 砂糖	米サラダ油	
	五目豆		大豆、さつまあげ 油揚げ	芽ひじき	人参		砂糖	米サラダ油	35.7 g

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 たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17火	こぎつねうどん	○	油揚げ			キャベツ、長葱	砂糖、うどん	米サラダ油 ごま油	739 kcal
	きんとん春巻き		豆乳				さつまいも、砂糖 春巻きの皮	バター 米白脱油	
	えのき入り煮浸し				人参、小松菜	えのきだけ、白菜、もやし			23.7 g
18水	焼きとりごはん	○	鶏肉、卵				米、白ごま糖、 水あめ、三温糖	米サラダ油	791 kcal
	揚げごぼうサラダ				人参、小松菜	ごぼう、もやし、きゅうり	砂糖	米サラダ油 ごま油	
	かぶの味噌汁		油揚げ、味噌		小松菜	かぶ、えのきだけ			29.8 g
19木	フレンチトースト	○	卵	牛乳			食パン、砂糖	バター	765 kcal
	豚肉と豆のトマト煮		豚肉、ひよこ豆	粉チーズ	人参 ホールトマト缶	玉葱、セロリ	じゃがいも、砂糖	米サラダ油	
	しめじと小松菜のソテー		ベーコン		小松菜	しめじ、もやし、キャベツ		オリーブ油	30.7 g
	くだもの					みかんの予定			
20金	新米ごはん	○					米		812 kcal
	魚の薬味あんかけ		さくら			生姜、にんにく、長葱	澱粉、砂糖	米白脱油 ごま油	
	白菜と小松菜のおかか煮		糸削り節		小松菜	白菜、もやし			33.8 g
	豚汁		豚肉、味噌		小松菜 人参	ごぼう、大根、長葱	こんにゃく じゃがいも	ごま油	
24火	ごはん	○					米		752 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭、味噌		ピーマン	にんにく、玉葱、キャベツ しめじ、長葱		バター	
	田舎風スープ		豚肉、高野豆腐		人参	生姜、玉葱、椎茸	じゃがいも	米サラダ油	34.6 g
	くだもの					みかんの予定			
25水	ボークカレーライス	○	豚肉	粉チーズ	人参	にんにく、生姜、玉葱	米、麦、じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	859 kcal
	海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス わかめ		キャベツ、きゅうり、玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					夢オレンジの予定			27.5 g
26木	家常豆腐丼	○	豚肉、生揚げ 味噌		人参	生姜、にんにく、筈 椎茸、長葱	米、麦、砂糖、澱粉	米サラダ油 ごま油	793 kcal
	青菜とコーンのスープ		ベーコン		小松菜	えのきだけ、玉葱、キャベツ、 ホールコーン	澱粉		
	くだもの					りんごの予定			29.2 g
27金	坦々麺	○	豚肉、味噌		小松菜	にんにく、生姜、長葱、白菜、 もやし	中華麺	米サラダ油、ごま油、 練りごま	873 kcal
	あおのりポテト			あおのり			じゃがいも		
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		黄桃(缶)、みかん(缶) パインアップル(缶)	砂糖		29.8 g
30月	麦ごはん	○					米、麦		813 kcal
	白身魚フライ		ホキ				パン粉、小麦粉	米白脱油	
	ポイルキャベツ					キャベツ			31.4 g
	根菜汁		豚肉		人参、小松菜	椎茸、ごぼう、大根	さつまいも、澱粉 こんにゃく	ごま油	

☆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。
☆裏面が給食だりになっています。