

# 11月予定献立表

御徒町台東中学校  
給食回数20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			
1 金	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	米サラダ油 白ごま	701kcal		
	バリバリサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	ワタンの皮 砂糖	米白絞油 ごま油			
	中華風スープ			豚もも肉	生わかめ	にんじん チンゲンツァイ	たけのこ 玉葱		24.1g		
5 火	栗ごはん	○					精白米 もち米	むき栗 黒ごま	710kcal		
	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			
	かきたま汁		卵	生わかめ	チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん		34.9g		
	果物					みかんの予定					
6 水	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米	白ごま	767kcal		
	すきやき風煮		豚肩小間肉 豆腐 麻婆用		にんじん ごまつな	玉葱 長ねぎ	糸こんにゃく 砂糖 小豆	米サラダ油			
	ぶろふき大根		鶏ひき肉 赤みそ			だいこん	砂糖 でんぷん		31.0g		
7 木	麻婆やしそば	○	鶏ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 長ねぎ	むし中華めん 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	763kcal		
	青菜コーンサラダ				にんじん ごまつな	キャベツ もやし ホールコーン 玉葱	砂糖	米サラダ油 ごま油			
	果物					りんごの予定			30.9g		
8 金	ビーンズカレーライス	○	豚肩小間肉 大豆	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱	精白米 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	859kcal		
	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			
	果物					早番の予定			26.8g		
11 月	ご飯	○					精白米		780kcal		
	豚肉の生姜焼き		豚コース切り身		しょうが		ごま油				
	変わり金平		豚肩小間肉	にんじん	ごぼう 干し椎茸	糸こんにゃく 砂糖	米サラダ油		31.3g		
	さつまいものみそ汁		白みそ	にんじん ごまつな	玉葱 キャベツ	さつまいも					
12 火	五目うどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		ごまつな	玉葱 長ねぎ	うどん	ごま油	734kcal		
	北海道産コマイの竜田揚げ			コマイ		しょうが	でんぷん 小麦粉	米白絞油			
	辛子煮びたし				ごまつな	もやし キャベツ			36.1g		
13 水	塩キャラメルトースト	○	国産小麦粉パン	生クリーム 加糖練乳			食パン グラニュー糖	有塩バター	765kcal		
	小松菜とタラのシチュー		ベーコン たら 白いんげん	調理用牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな	玉葱	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター			
	きのこ入りポロネーゼ		豚ひき肉	粉チーズ	ホールトマト缶 パセリ	玉葱 にんにく ぶなしめじ エリンギ	ペンネ パン粉	オリーブ油	31.1g		
14 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	775kcal		
	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 ごま油			
	すまし汁		豆腐	生わかめ		えのきたけ 玉葱			30.1g		
15 金	ご飯	○					精白米		762kcal		
	さばの味噌煮		さば 八丁みそ 赤みそ		しょうが 長ねぎ	砂糖					
	もやしと小松菜のごま酢			にんじん ごまつな	もやし		砂糖	白ごま			
	けんちん汁		鶏もも小間肉 豆腐	にんじん	ごぼう だいこん	こんにゃく 里芋	ごま油		33.6g		
18 月	コーンマヨパン	○									
	大根と豚肉のポトフ		豚肩角切り肉 うすら卵		にんじん みずかけな	しょうが だいこん エリンギ			784kcal		
	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	31.3g		
19 火	卵のあんかけチャーハン	○	豚肩小間肉 卵		にんじん	長ねぎ 玉葱 干し椎茸 しょうが グリーンピース えのきたけ	精白米 でんぷん	米サラダ油 ごま油	779kcal		
	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		25.0g		
20 水	鶏そぼろと卵の二色丼	○	鶏ひき肉 卵			にんにく	精白米 三温糖 砂糖	米サラダ油	767kcal		
	おろし煮びたし				にんじん ごまつな	えのきたけ だいこん 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		33.6g		
21 木	ご飯	○						精白米			
	とんかつ		豚肩コース切り身					小麦粉 パン粉	米白絞油	863kcal	
	ポイルキャベツ										
	みそ汁		豆腐 赤みそ 白みそ	生わかめ	にんじん ごまつな	東京都産 キャベツ 東京都産 だいこん 長ねぎ			31.7g		
22 金	焼き肉丼	○	豚肩小間肉 赤みそ		にんじん ピーマン	玉葱 もやし しょうが にんにく	精白米 精麦 砂糖 でんぷん	米サラダ油 白ごま	836kcal		
	かぶのみそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ		ごまつな	かぶ えのきたけ		さつまいも 砂糖 はちみつ	有塩バター	28.5g	
	スイートポテト			調理用牛乳 生クリーム							
25 月	ちゃんぽん(いか・えび)	○	豚肩小間肉 えび いか		にんじん ごまつな	しょうが キャベツ もやし きくらげ	むし中華めん でんぷん	米サラダ油 ごま油	707kcal		
	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	29.1g		
26 火	新米ご飯 ささ結	○						精白米			
	魚の塩こうじ焼き		生鮭					塩麴			
	大根と春雨の炒め物		豚ひき肉 白みそ	にんじん いら	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	34.3g			
27 火	豚汁	○	豚肩小間肉 赤みそ		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油			
	家常豆腐丼		赤みそ 生揚げ 豚ひき肉		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 でんぷん	米サラダ油 ごま油	769kcal		
	野菜とひじきのナムル			ひじき	にんじん ごまつな	もやし 長ねぎ しょうが			30.0g		
28 木	アップルシナモントースト	○						りんご(ジャム) りんご シモン	食パン 砂糖	有塩バター	702kcal
	豚肉と豆のトマト煮		ひよこまめ 豚肩角切り肉	にんじん トマトピューレ	玉葱 セロリー	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	ごまつな	ぶなしめじ キャベツ	オリーブ油			26.5g		
29 金	ご飯 / かつおでんぷ	○						砂糖	白ごま	866kcal	
	魚の唐揚げ		糸炸りぶし								
	ごま和え		さば		にんじん ごまつな	しょうが 東京都産 キャベツ	でんぷん 小麦粉	米白絞油			
	みそ汁		油揚げ 白みそ	生わかめ		玉葱 東京都産長ねぎ	三温糖	白ごま すりごま	35.6g		

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

☆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。