

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火	麦ごはん	○					精白米、精麦		766kcal
	魚のごま味噌がけ		メルルーサ 白みそ			しょうが	でんぷん、砂糖	米白絞油 白ごま	
	辛子煮びたし				ごまつな にんじん	もやし、キャベツ			30.4g
	吉野汁		豆腐		にんじん	干し椎茸、ごんにゃく ごぼう、だいこん	でんぷん		
4木	ガーリックフランス	○				にんにく	ソフトフランスパン	有塩バター	732kcal
	豚肉と豆のトマト煮		ひよこめ 豚肩角切り肉		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	26.7g
	くだもの					みかんの予定			
5金	五目うどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		ごまつな にんじん	玉葱、長ねぎ、干し椎茸	冷凍うどん	ごま油	817kcal
	さつま芋と竹輪の天ぷら		焼き竹輪		にんじん	えのきたけ、だいこん キャベツ	さつまいも、小麦粉 コーンスターチ	米白絞油	
	おろし煮びたし								30.5g
8月	炊き込みご飯	○	豚もも小間肉 油揚げ		にんじん	ぶなしめじ、えのきたけ	精白米、砂糖		779kcal
	秋鮭の生姜焼き		生鮭			しょうが		ごま油	
	あえもの				ごまつな にんじん	キャベツ			37.5g
	さつま汁		赤みそ、白みそ			ごんにゃく、だいこん	さつまいも		
9火	三色とんぶり	○	鶏ひき肉、卵		ごまつな	にんにく	精白米、三温糖 砂糖	米サラダ油	744kcal
	みそ汁		豆腐、白みそ	生わかめ	ほうれんそう	玉葱、長ねぎ			
	くだもの					りんごの予定		30.6g	
10水	塩キャラメルトースト	○		生クリーム			食パン グラニュー糖	有塩バター	793kcal
	鮭と小松菜のシチュー		ベーコン 生鮭	調理用牛乳 生クリーム	ごまつな にんじん	玉葱	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	ペンネと野菜のソテー		ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ、玉葱	ペンネ	米サラダ油	30.7g
11木	チャーハン	○	豚肩小間肉 ロースハム		魔の瓜、こねぎ		精白米、精麦 砂糖	米サラダ油 ごま油	843kcal
	餃子		豚ひき肉		いら	にんにく、しょうが 長ねぎ、キャベツ	ぎょうざの皮 でんぷん、小麦粉	ごま油 米白絞油	
	野菜スープ				ごまつな にんじん	玉葱、セロリー、キャベツ			29.0g
12金	ごはん	○					精白米		820kcal
	豚肉の生姜焼き		豚ロース切り身			しょうが		ごま油	
	きんぴらごぼう		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	31.7g
	みそ汁		白みそ		ごまつな	だいこん、玉葱 生しいたけ			
15月	麦ごはん・手作り海苔の佃煮	○		もみり			精白米、精麦 砂糖		798kcal
	ししゃものカレー揚げ			ししゃも		しょうが	でんぷん	米白絞油	
	ごま酢和え				ごまつな にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	白ごま	26.6g
	せんべい汁		鶏胸肉小間肉		にんじん	ごぼう、だいこん、椎茸 しらたき、長ねぎ	南部せんべい	米サラダ油	
16火	わかめご飯	○		炊き込み わかめ			精白米	白ごま	805kcal
	すき焼き風煮		豚肩小間肉 豆腐		にんじん	糸こんにゃく 玉葱、長ねぎ	砂糖、小町豆	米サラダ油	
	ふろふき大根		鶏ひき肉 赤みそ			大根大根	砂糖、でんぷん		30.6g

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水	いかと小松菜のクリームパスタ	○	いか 白いんげん豆	調理用牛乳 スキムミルク	ごまつな	玉葱、マッシュルーム	スバゲティ 小麦粉	オリーブ油 有塩バター	871kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス 生わかめ		キャベツ、きゅうり、玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	りんごのカップケーキ					りんご(缶詰)	小麦粉、砂糖	米サラダ油	30.8g
18木	コーンマヨトースト	○		ビザ用チーズ		玉葱、冷凍コーン	厚切り食パン	マヨネーズ	783kcal
	大根と豚肉のポトフ風		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		米サラダ油	
	フレンチサラダ				にんじん	玉葱、キャベツ、きゅうり			34.1g
19金	焼肉丼	○	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	880kcal
	なめこ汁		豆腐、赤みそ	生わかめ	糸みつば	なめこ、長ねぎ			
	スイートポテト			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	29.0g
22月	ナン	○						ナン	
	キーマカレー		豚ひき肉 大豆		にんにく、しょうが セロリー、玉葱		小麦粉、砂糖	米サラダ油	733kcal
	バリバリサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり	ワナタンの皮 砂糖	米白絞油 ごま油	
	くだもの					夢オレンジの予定			32.3g
24水	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	833kcal
	野菜とひじきのナムル			ひじき	ごまつな にんじん	もやし、長ねぎ、しょうが		米サラダ油 ごま油、白ごま	
	フルーツポンチ					みかん缶、パイナップル ぶどう缶、レモン果汁	砂糖		29.7g
25木	新米ご飯	○						精白米	
	魚の薬味あんかけ		さくら		しょうが、にんにく 長ねぎ	でんぷん、砂糖	米白絞油 ごま油	814kcal	
	白菜と小松菜のおかか煮		糸けずりぶし		ごまつな	はくさい、もやし			
26金	親子丼	○	豚肩小間肉 赤みそ		ごまつな にんじん	ごぼう、だいこん ごんにゃく、長ねぎ	じゃがいも	ごま油	33.8g
	しらす入り煮びたし		鶏もも小間肉 卵		にんじん	玉葱、干し椎茸	精白米、精麦 砂糖、でんぷん		816kcal
	みそ汁		油揚げ 白みそ、赤みそ	生わかめ	ごまつな	キャベツ、もやし			
29月	麦ごはん	○						精白米、精麦	795kcal
	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		
	田舎風スープ		豚肩小間肉 高野豆腐		にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸	じゃがいも	米サラダ油	35.3g
	くだもの					みかんの予定			
30火	麻婆やしきそば	○	豚ひき肉 豆腐、赤みそ		にんじん	にんにく、しょうが、玉葱 ゆでたけのこ、椎茸、長ねぎ	むし中華めん 砂糖、でんぷん	米サラダ油 ごま油	824kcal
	青菜コーンサラダ			ごまつな にんじん	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		
	あおりのポテト			あおりのり		じゃがいも			32.2g

☆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。