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）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
1 火	ナン	○					ナン		759kcal
	キーマカレー		豚ひき肉　大豆		にんじん　トマト缶詰 ホールトマト缶	にんにく　しょうが セロリー　玉葱	小麦粉　砂糖	米サラダ油	
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり　ホールコーン缶 玉葱	じゃがいも	米サラダ油	35.0g
	果物					みかんの予定			
2 水	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		762kcal
	魚の生姜焼き		しいら			しょうが		ごま油	
	野菜のお浸し				こまつな にんじん	キャベツ			36.8g
	さつま汁		赤みそ　白みそ			だいこん	さつまいも こんにゃく		
4 金	お赤飯（20周年記念献立）	○	ささげ				精白米　もち米	黒ごま	885kcal
	とりの唐揚げ		鶏もも切り身			にんにく　しょうが	でんぷん　小麦粉	米白絞油	
	ごま入り煮びたし				こまつな にんじん	もやし　はくさい	砂糖	白ごま	29.7g
	すまし汁/ココアゼリー		なると	わかめ /粉寒天　調理用牛乳 生クリーム		玉葱　えのきたけ	/砂糖		
7 月	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米	白ごま	805kcal
	すきやき風煮		豚肩小間肉 豆腐　麻婆用		にんじん	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		30.6g
8 火	さつま芋ご飯（家庭科献立１－３）	○					精白米 さつまいも		719kcal
	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		バター	
	かぼちゃ汁		ちらしかまぼこ 油揚げ		かぼちゃ　にんじん こまつな				33.1g
	果物					みかんの予定			
9 水	ガーリックフランス	○				にんにく	ソフトフランスパン （国内産小麦粉使用）	バター	706kcal
	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 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	
	しめじと小松菜のソテー		ベーコン		こまつな	ぶなしめじ　キャベツ		オリーブ油	27.3g
10 木	煮込みうどん（家庭科献立１－２）	○	鶏もも小間肉 油揚げ		こまつな	玉葱　長ねぎ	冷凍うどん（給）	ごま油	730kcal
	炒り鶏		鶏もも小間肉		にんじん さやいんげん	しょうが　ごぼう　たけの こ　干し椎茸	こんにゃく じゃがいも　砂糖	米サラダ油	
	果物					りんごの予定			31.8g
11 金	栗ご飯（家庭科献立１－１）	○					精白米　もち米	むき栗	902kcal
	さんまの蒲焼き		さんま　開き				小麦粉　でんぷん 砂糖	米白絞油	
	蓮根と人参の金平		豚肩小間肉		にんじん さやいんげん	れんこん	糸こんにゃく 砂糖	米サラダ油 白ごま　ごま油	30.6g
	みそ汁		油揚げ　白みそ	生わかめ	こまつな	だいこん			
14 月	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	884kcal
	五目みそ汁		豆腐 赤みそ　白みそ		にんじん こまつな	だいこん　長ねぎ	じゃがいも		
	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	バター	28.6g
15 火	麦ごはん/昆布の佃煮	○		/もみのり			精白米/砂糖		806kcal
	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				こまつな にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	白ごま	26.7g
	せんべい汁		鶏もも小間肉		にんじん	ごぼう　だいこん ぶなしめじ　長ねぎ	しらたき 南部せんべい	米サラダ油	

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
16 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	786kcal
	野菜とひじきのナムル			干ひじき	こまつな 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	
	果物					みかんの予定			29.7g
17 木	塩キャラメルトースト	○		生クリーム			食パン（国内産小麦粉使用） グラニュー糖	バター	850kcal
	クリームシチュー		ベーコン 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	こまつな にんじん	玉葱	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	
	きのこ入りボロネーゼ		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	30.0g
18 金	麻婆やきそば	○	豚ひき肉 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	792kcal
	青菜コーンサラダ				こまつな 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	
	果物					梨の予定			30.9g
21 月	麦ごはん	○					精白米		815kcal
	豚肉の味噌ステーキ		豚ロース切り身 赤みそ				砂糖	ごま油	
	野菜の磯和え			きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ　もやし	砂糖		35.2g
	十勝汁		生鮭　白みそ 赤みそ　豆腐		こまつな にんじん	だいこん　長ねぎ	じゃがいも		
22 火	卵とそぼろの二色丼	○	鶏ひき肉　卵			にんにく	精白米　三温糖 砂糖	米サラダ油	723kcal
	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			
	なめこ汁		豆腐　赤みそ	生わかめ	糸みつば	なめこ　長ねぎ			32.2g
24 木	ご飯	○					精白米		768kcal
	魚のごま味噌がけ		ホキ　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				こまつな にんじん	もやし　キャベツ			30.3g
	吉野汁		豆腐		にんじん	干し椎茸　ごぼう だいこん	こんにゃく でんぷん		
25 金	親子丼	○	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		832kcal
	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					ぶどう缶　みかん缶 パイン缶	白玉粉　砂糖		27.7g
28 月	コーンマヨパン	○		ピザ用チーズ		玉葱　冷凍コーン	コッペパン （国内産小麦粉使用）	マヨネーズ	811kcal
	大根と豚肉のポトフ風		豚肩角切り肉 うずら卵		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	キャベツ　きゅうり　玉葱	三温糖	米サラダ油	31.3g
29 火	ご飯（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		814kcal
	魚の薬味あんかけ		さわら			しょうが　にんにく 長ねぎ	でんぷん　砂糖	米白絞油 ごま油	
	白菜と小松菜のおかか煮		糸けずりぶし		こまつな	はくさい　もやし			33.8g
	豚汁		豚肩小間肉 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	
30 水	小松菜のクリームスパゲッティ	○	鶏もも小間肉 白いんげん豆ペースト	調理用牛乳 スキムミルク	こまつな	玉葱　マッシュルーム水煮	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 米サラダ油　バター	901kcal
	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	
	りんご入りカップケーキ					りんご缶詰	小麦粉　砂糖	米サラダ油	29.7g

☆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。