



令和2年度 11月献立予定表



台東区立忍圃中学校

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
2月		豆と野菜のかき揚げ丼	★むきえび,たまご	米,油,小麦粉,片栗粉,砂糖	コーン,枝豆,玉葱,人参,ピーマン	831
		ポテトとハムのソテー	ハム	油,じゃがいも	玉葱,赤ピーマン	kcal
		かぶのみそ汁 (箸・スプーン)	油揚げ,乾燥わかめ,みそ		かぶ,人参	28.6
4水		えびピラフ	★むきえび	米,バター,油	玉葱,マッシュルーム,人参	853
		ミラノ風カツレツ	豚肉,たまご,粉チーズ	パン粉		kcal
		野菜スープ/ スイートポテト (スプーン・フォーク)	/牛乳,生クリーム,たまご	油/さつまいも,砂糖,バター	セロリ,玉葱,人参,キャベツ,小松菜/	35.0
5木		ホットドッグ	ウインナー	ミルクパン,油	キャベツ	766
		ポトフ	ベーコン,豚肉	油,じゃがいも	人参,玉葱,キャベツ	kcal
		果物(ぶどう食べ比べ) (スプーン・フォーク)			赤ぶどう,マスカット	31.9
6金		ゆかりじゃこご飯	ちりめんじゃこ	米,押麦		783
		手作りさつま揚げ	たら,いわし,刻み昆布,みそ	★長芋,砂糖,片栗粉,油	人参,ごぼう,長葱,生姜	kcal
		かきたま汁/ オレンジゼリー (箸・スプーン)	鶏肉,乾燥わかめ,たまご/ 粉寒天	片栗粉/砂糖	たけのこ,人参,長葱,小松菜/オレン ジジュース,レモン,みかん缶	31.3
9月		二色ご飯	豚肉,鶏肉,たまご	米,油,砂糖	生姜	783
		野菜のごまあえ		砂糖,★すりごま	人参,もやし,小松菜	kcal
		味噌けんちん汁/果物 (箸・スプーン)	鶏肉,豆腐,みそ/	★ごま油,こんにゃく/	ごぼう,人参,大根,長葱/菊花みかん	33.4
10火		ソース焼きそば	豚肩肉	中華麺,油	生姜,人参,玉葱,キャベツ,もやし, チンゲン菜	821
		ポテトのチーズ焼き	牛乳,生クリーム,チーズ	じゃがいも,バター		kcal
		卵とわかめのスープ (箸・フォーク)	鶏肉,豆腐,たまご,乾燥わかめ	片栗粉	人参,玉葱,長葱	33.1
11水		ひじきごはん	鶏肉,ひじき,油揚げ	米,油,砂糖	人参 <small>江戸東京野菜の大蔵大根を使っ</small>	772
		鮭のピリ辛焼き	生鮭	砂糖	生姜,長葱,にんにく,りんご	kcal
		ふろふき大根/果物 (箸・フォーク)	鶏肉,江戸甘みそ	砂糖,片栗粉	大蔵大根/りんご 地産地消の日	34.5
12木		ビスキュイパン	たまご,牛乳	ミルクパン,バター,砂糖, 小麦粉,★アーモンド		876
		豚肉とコーンの煮込み	豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも,片栗粉	人参,玉葱,コーン,グリーンピース	kcal
		ポイルドサラダ ～オニオンドレッシング～ カットヨーグルト (スプーン・フォーク)		油	キャベツ,人参,きゅうり,玉葱	32.8
13金		麦ご飯		米,押麦	地産地消の日	874
		すき焼き風煮込み	豚肉,豆腐	油,しらたき,じゃがいも,砂 糖,小町麩	人参,長葱	kcal
		茎わかめのサラダ ～味噌ドレッシング～ よもぎ草団子 (箸・スプーン)	茎わかめ,みそ	砂糖,油	小松菜,きゅうり,人参,玉葱	33.6

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
16月		ミートソーススパゲティ	鶏肉,豚肉,豆腐	スパゲティ,油,オリーブ油, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, マッシュルーム,トマト缶	871
		バリバリサラダ		砂糖,ワンタンの皮,油	人参,きゅうり,キャベツ,小松菜, 玉葱	kcal
		りんごどクリームチーズ のケーキ (スプーン・フォーク)	たまご,牛乳,クリームチーズ	小麦粉,バター,油,砂糖	りんご	32.1
17火		フレンチトースト	牛乳,たまご	食パン,バター,砂糖,蜂蜜		766
		肉団子と春雨の煮込み	豚肉,鶏肉,たまご,豆腐	片栗粉,パン粉,春雨, ★ごま油	生姜,干し椎茸,人参,白菜,長葱, 小松菜	kcal
		グリーンサラダ (スプーン・フォーク)		油	キャベツ,きゅうり,玉葱, ブロッコリー	30.0
18水		ポークストロガノフ	豚肉,生クリーム	米,バター,油,小麦粉	人参,玉葱,コーン,にんにく, マッシュルーム	807
		スティック野菜		油	人参,きゅうり,大根,玉葱	kcal
		グレープゼリー (スプーン・フォーク)	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース,ぶどう缶	28.4
19木		麦ご飯		米,押麦		765
		かれいのおろし煮	まがれい	片栗粉,小麦粉,油,砂糖	大根	kcal
		つみれ汁 (箸)	豆腐,たら,いわし,たまご,み そ	片栗粉	にら,生姜,長葱,人参,大根,白菜, 小松菜	35.3
20金		中華風炊き込みご飯	豚肉	米,もち米,油,砂糖	干し椎茸,たけのこ,小松菜	766
		肉団子のもち米蒸し	豚肉,豆腐,たまご	もち米,★ごま油,片栗粉	長葱,人参,玉葱,生姜	kcal
		にらたまスープ (箸)	鶏肉,たまご	片栗粉	にら 地産地消の日	31.5
24火		新米/カット水羊羹	/粉寒天,あずき	米/砂糖	11月24日は和食の日 ご飯は、大崎市から寄贈される新米の予定です!	764
		がんもと野菜の煮物	がんもどき,豆腐,鶏肉,たまご	砂糖,パン粉,片栗粉	大根,人参,葉ねぎ,玉葱,生姜, さやいんげん	kcal
		五目きんぴら (箸・スプーン)	豚肉	油,糸こんにゃく,じゃがいも, 砂糖	ごぼう,人参	30.3
25水		鶏五目ご飯	油揚げ,鶏肉	米,油,砂糖	ごぼう,干し椎茸,人参	782
		ちくわの2色揚げ	ちくわ,たまご,青のり	小麦粉,油		kcal
		野菜のおかか煮/ すまし汁 (箸)	粉かつお/★はんぺん,乾燥わ かめ		キャベツ,人参,もやし,小松菜/ 大根,人参,長葱	30.3
26木		麦ご飯/果物		米,押麦/	/紅マドンナ	793
		家常豆腐	みそ,豚肉,生揚げ	油,★ごま油,砂糖,片栗粉	生姜,にんにく,人参,たけのこ, 干し椎茸,玉葱,小松菜	kcal
		しらす入り煮浸し (箸・スプーン)	しらす		小松菜,もやし,人参	33.6
27金		パイパン		パイパン		768
		魚のシチュー	メルルーサ,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,人参,玉葱, エリンギ,ブロッコリー	kcal
		お豆のサモサ (スプーン・フォーク)	豚肉,チーズ,白いんげん豆	油,ぎょうざの皮,小麦粉	玉葱,ピーマン	31.1
30月		麦ご飯/手作りふりかけ	/ちりめんじゃこ,昆布,糸削り ぶし	米,押麦/砂糖,★ごま		850
		キャベツのメンチカツ	豚肉,鶏肉,豆腐,たまご,牛乳	パン粉,小麦粉,油	キャベツ,玉葱	kcal
		吉野汁 (箸)	油揚げ,豆腐	片栗粉	人参,大根,ごぼう,長葱,小松菜	35.0

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※果物以外は、加熱調理してあります。

※牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。