令和5年度　11月献立予定表

台東区立忍岡中学校　20回

日 曜	牛 乳	献立名	主な食品と働き 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	エネルギー たんぱく質
1 水	○	セサミゼノワーズパン	★卵、牛乳	★丸パン、バター、砂糖、ごま、薄力粉		781
		豚肉とコーンの煮込み	豚肉、いんげん豆、金時豆	油、じゃがいも、片栗粉	人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース	kcal
		ペンネソテー	ベーコン、粉チーズ	油、ペンネ	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン	28.6
						g
2 木 文化の日献立	○	しらす菜ごはん	★しらす	米、油、ごま	小松菜	763
		菊花蒸し	豚肉、鶏肉、大豆	片栗粉	しょうが、玉ねぎ、人参、コーン	kcal
		ツナの野菜炒め	ツナ	油	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン	33.8
		秋のすまし汁	かつお節、豆腐、わかめ、かまぼこ		えのきたけ、しいたけ	g
6 月	○	わかめごはん	たきこみわかめ	米、麦、ごま		743
		海鮮卵焼き	★卵、★えび、鶏肉 ベビーホタテ、ひじき	油、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ	kcal
		春雨サラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油、油	もやし、きゅうり、人参	31.6
		チゲスープ	豚肉、豆腐、みそ	ごま油	人参、もやし、ニラ えのきたけ、白菜キムチ	g
7 火	○	吹き寄せおこわ	鶏肉、油揚げ	米、もち米、さつまいも、ごま	人参、しめじ、枝豆	738
		がんもと肉団子の煮物	かつお節、がんもどき、豆腐、鶏肉	砂糖、パン粉、片栗粉	大根、人参、小ねぎ、玉ねぎ、しょうが、さやいんげん	kcal
		辛子浸し			きゃベツ、小松菜、コーン	32.1
		果物			みかんの予定	g
8 水 いい歯の日	○	もち麦ごはん		米、もち麦		762
		いかフライ	★いか	油、薄力粉、パン粉		kcal
		糸寒天のごま酢あえ	糸寒天	砂糖、ごま	キャベツ、もやし、小松菜、人参	33.8
		豚汁	かつお節、豚肉、豆腐、みそ	ごま油、里芋	ごぼう、人参、大根、こんにゃく	g
9 木	○	ガーリックフランス		★ソフトフランスパン、バター、オリーブ油	にんにく	763
		フィッシュシチュー	ベーコン、牛乳、豆乳、ホキの予定、生クリーム	油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、エリンギ、ブロッコリー	kcal
		もやしのカレー風味あえ	ハム	ごま、油、砂糖	もやし、きゅうり、人参	28.6
		ミックスジュースゼリー	粉寒天	★ミックスジュース、砂糖	★パイン缶	g
10 金	○	ビビンバ	★卵、豚肉、大豆、みそ	米、ごま油、ごま、油、砂糖	にんにく、しょうが、小松菜、人参、もやし	827
		わかめと春雨のスープ	鶏肉、豆腐、わかめ	油、春雨、ごま油	人参、玉ねぎ、干し椎茸	kcal
		果物			★りんごの予定	34.5
						g
13 月	○	青大豆ごはん	青大豆	米、ごま		735
		魚のもみじ焼き	ホキの予定	油、ノンエッグマヨネーズ	人参	kcal
		白滝とちくわの炒り煮	ちくわ	油、砂糖	人参、さやいんげん、白滝	33.8
		里芋のみそ汁	かつお節、油揚げ、みそ	里芋	大根、小松菜、長ねぎ	g
14 火	○	あんかけ焼きそば	★いか、豚肉	★蒸し中華麺、油、片栗粉	しょうが、人参、たけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、もやし、キャベツ、小松菜	761
		じゃがいものおかかまぶし	かつお節	じゃがいも、油	にんにく	kcal
		アセロラフルーツポンチ		★アセロラジュース	★パイン缶、★黄桃缶、みかん缶	27.1
						g
15 水	○	グラタントースト	鶏肉、スキムミルク、牛乳、豆乳、ピザチーズ	★食パン、油、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、小松菜 マッシュルーム	813
		スパイシービーンズポテト	ひよこ豆	じゃがいも		kcal
		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ、砂糖、バター	にんにく、セロリー、人参、小松菜 玉ねぎ、キャベツ、トマト缶	31.5
						g
16 木	○	高菜チャーハン	★卵、豚肉	米、油、ごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、高菜漬け	739
		ししゃもの二色ごま揚げ	★ししゃも	油、薄力粉、ごま		kcal
		豆腐と白菜の中華スープ	鶏肉、豆腐	油、ごま油	人参、干し椎茸、白菜 たけのこ、小松菜	31.1
		そろそろ新米！				g
17 金	○	ごはん		米		748
		蓮根ハンバーグ　きのこソース	豚肉、鶏肉、豆腐、牛乳	油、パン粉、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、しょうが、蓮根、しめじ、えのきたけ、小ねぎ	kcal
		かまぼこのごまみそ和え	かまぼこ、みそ	砂糖、ごま	もやし、小松菜、人参	31.9
		わかたま汁	★卵、かつお節、豆腐、わかめ	片栗粉	人参、玉ねぎ	g
20 月	○	スパゲティ　ピザソース	豚肉、ソーセージ	★スパゲティ、油、薄力粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、ピーマン、人参	862
		グリーンサラダ		油	キャベツ、小松菜、きゅうり、コーン	kcal
		スイートポテト	牛乳、生クリーム	さつまいも、砂糖、バター		27.5
						g
21 火	○	タッカルビ丼	鶏肉	米、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜キムチ、ニラ	802
		わかめスープ	鶏肉、豆腐、わかめ	ごま	玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ	kcal
		果物			★柿の予定	30.9
						g
22 水	○	ミルクパン		★ミルクパン		778
		まめまめカレーコロッケ	緑豆、ひよこ豆、豚肉	油、じゃがいも、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、人参	kcal
		ツナサラダ	ツナ缶	ごま、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、もやし、人参	30.3
		コーンスープ	牛乳、豆乳	バター	玉ねぎ、コーン	g
24 金 和食の日	○	ごまごはん		米、麦、ごま		761
		魚のねぎみそ焼き	サバの予定、みそ	油、砂糖	しょうが、長ねぎ	kcal
		さつま揚げのきんぴら	さつま揚げ	油、砂糖、ごま	人参、ごぼう、糸こんにゃく、ピーマン	33.7
		いも団子汁	鶏肉、かつお節	ごま油、じゃがいも、片栗粉	ごぼう、人参、大根、干し椎茸、小松菜	g
27 月	○	パエリア	★えび、★いか、ツナ、鶏肉	米、バター、油	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン マッシュルーム、赤ピーマン	784
		スパニッシュオムレツ	★卵、ベーコン、生クリーム	じゃがいも、バター	玉ねぎ、ほうれん草	kcal
		マカロニサラダ		マカロニ、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	33.9
		オニオンスープ			玉ねぎ、人参、コーン	g
28 火	○	親子丼	★卵、鶏肉	米、砂糖	玉ねぎ、小松菜、糸こんにゃく	877
		かぶのみそ汁	かつお節、油揚げ、みそ、わかめ		かぶ、人参、干し椎茸、長ねぎ	kcal
		ミルクかりんとう	スキムミルク	油、さつまいも、砂糖		36.1
						g
29 水	○	麦入りごはん		米、麦		726
		ひじきとおかかのふりかけ	ひじき、かつお節	砂糖、ごま		kcal
		家常豆腐	豚肉、生揚げ、みそ	油、ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、たけのこ、干し椎茸、小松菜	29.1
		大豆入りナムル	大豆	ごま油、砂糖	にんにく、もやし、小松菜、人参	g
30 木	○	まいたけごはん	鶏肉、油揚げ	米、油、バター、ごま	人参、舞茸、干し椎茸、枝豆	737
		大根の肉みそ煮	豚肉、みそ	油、砂糖、ごま、片栗粉	しょうが、大根、人参、小ねぎ	kcal
		むらくも汁	★卵、かつお節、豆腐	片栗粉	玉ねぎ、小松菜	31.1
		果物			みかんの予定	g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
・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）2群になります。
・アレルゲンは星印★・太字で示しています。