

11月 月間献立表



令和元年度 給食回数20回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金		フレンチトースト	卵,調理用牛乳	食パン,上白糖 バター		バニラエッセンス	809kcal 31.6g 37.7g
	○	ミートボールのトマト煮	豚ひき肉,鶏ひき肉 卵,凍り豆腐,大豆	三温糖,米サラダ油 バター,小麦粉	玉ねぎ,生姜,人参 切り,ホトトギス,トマト,ツユ	食塩,醤油,オレガノ粉 ナツメグ(粉),鶏ガラ トマトピューレ,赤ワイン ベイリーフ粉,こしょう	
	2A リクエスト	クルトンサラダ		米サラダ油,食パン オリーブ油	キャベツ,人参 きゅうり,玉ねぎ	穀物酢,こしょう,食塩	
5 火		胚芽ごはん		精白米,胚芽米			848kcal 37.3g 23.0g
	○	ねぎみそ	赤みそ,糸削り節	米ぬか油,三温糖	にんにく,生姜,長ねぎ	酒,醤油,みりん	
		すきやき風煮	豚肉,焼き豆腐 削り節,だし昆布	米サラダ油,しらたき 三温糖	白菜,人参,玉ねぎ	酒,醤油,みりん	
		かぼちゃプリン	クリーム,調理用牛乳 卵	上白糖	かぼちゃ	バニラエッセンス	
6 水		しっぽうどん	鶏肉,焼き竹輪,油揚げ だし昆布,煮干し 削り節	うどん,里芋	しめじ,大根,人参 乾椎茸,長ねぎ	みりん,食塩 薄口醤油,酒	781kcal 32.0g 25.2g
	○	さつま揚げと野菜の炒め煮	さつま揚げ,削り節	米サラダ油, こんにゃく,三温糖 揚げ油,さつま芋 三温糖,炒りごま	ごぼう,人参,たけのこ さやいんげん	酒,食塩,醤油	
	郷土料理 香川県	大学豆	大豆			醤油	
7 木		吹き寄せごはん	だし昆布,鶏肉,油揚げ 削り節	精白米,もち米,三温糖 さつま芋,揚げ油	人参,れんこん,しめじ	酒,醤油	803kcal 30.9g 23.7g
	○	ツナと長ねぎの卵焼き	ツナ,卵	米サラダ油,三温糖	乾椎茸,長ねぎ,玉ねぎ さやいんげん	みりん,醤油,酒,食塩	
		白玉団子汁	豆腐,鶏肉,だし昆布 削り節	白玉粉	大根,人参,小松菜 長ねぎ,しめじ	酒,醤油,食塩,みりん	
		りんご			りんご		
8 金		かき揚げ丼	いか,焼き竹輪 卵,削り節	精白米,揚げ油,小麦粉 でん粉,三温糖	人参,玉ねぎ	食塩,みりん,酒,醤油	858kcal 31.4g 20.2g
	○	キャベツと人参の浅漬け	だし昆布		キャベツ,人参 きゅうり,生姜 えのきたけ,白菜 長ねぎ	食塩,薄口醤油,穀物酢	
		白菜のみそ汁	削り節,だし昆布,みそ				
11 月		ごはん		精白米			756kcal 33.6g 16.9g
	○	カレーじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	米サラダ油	にんにく,玉ねぎ	カレー粉	
		めかじきの照焼き	めかじき	三温糖,でん粉	生姜	醤油,酒,みりん	
		じゃが芋と野菜の旨煮		じゃが芋 三温糖,板こんにゃく	人参,ごぼう さやいんげん	みりん,食塩,醤油	
		キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ,わかめ,削り節 だし昆布,みそ		キャベツ		
12 火		ごはん		精白米			865kcal 37.2g 15.5g
	○	焼き鮭のトマトソースがけ	鮭	三温糖,でん粉	生姜	醤油,酒,穀物酢,食塩 トマトケチャップ	
		卵の花の炒め煮	おから,油揚げ,削り節	米サラダ油,三温糖	人参,ほんしめじ 長ねぎ,生姜	醤油,食塩,みりん	
		けんちん汁	だし昆布,削り節,豆腐	米サラダ油,ごま油	ごぼう,人参 大根,長ねぎ	食塩,醤油	
		あずき白玉団子	あずき	白玉粉,三温糖		食塩	
13 水	ホ ッ ト コ コ ア	ホットココア	調理用牛乳	三温糖		ビュアココア	845kcal 31.5g 37.3g
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
		かぼちゃグラタン	鶏肉,調理用牛乳 クリーム ミックスチーズ	米サラダ油 バター,小麦粉	かぼちゃ,玉ねぎ しめじ	食塩,こしょう ベイリーフ粉	
		キャベツとヒヨコマメの サラダ	ヒヨコ豆	米サラダ油	人参,キャベツ きゅうり,玉ねぎ	穀物酢,こしょう,食塩	
14 木		大山おこわ	鶏肉,削り節	精白米,もち米,三温糖 米サラダ油,さつま芋	人参,たけのこ れんこん	酒,薄口醤油,醤油 食塩,みりん	768kcal 28.4g 24.9g
	○	ハタハタのから揚げ	はたはた	でん粉,揚げ油		酒,食塩,こしょう	
		野菜のゆかり和え			もやし,小松菜 ゆかり粉	食塩	
		かき玉汁	豆腐,だし昆布 削り節,卵	でん粉	人参,玉ねぎ	食塩,醤油	
		角切りりんごゼリー	粉寒天	上白糖	りんご,ツユ,りんご		
15 金		鮭の散らし寿司	だし昆布,鮭,刻み海苔	精白米,上白糖 炒りごま	生姜	酒,穀物酢,食塩	841kcal 33.4g 23.0g
	○	肉じゃが	豚肉,削り節	米サラダ油,しらたき じゃが芋,三温糖	玉ねぎ,人参 さやいんげん	酒,食塩,醤油,みりん	
		沢煮碗	豚肉,だし昆布,削り節	でん粉	大根,人参 えのきたけ,長ねぎ	食塩,醤油,みりん	
		温州みかん			温州みかん		

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。