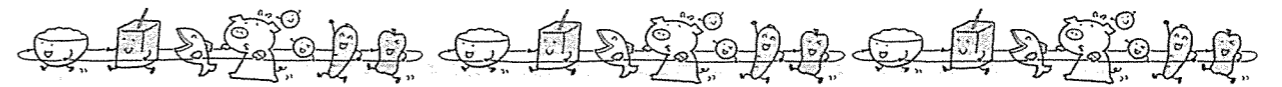


# 11月 給食献立表



令和2年度 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	17時 - たんぱく質 脂質
2月	○	高野そぼろ丼	鶏肉,高野豆腐,のり	精白米,米粒麦,三温糖	人参,生姜	水,だし削り節,みりん,酒,醤油	890kcal 33.9g 28.1g
		豚肉とじゃが芋のみそ煮	豚肉,生揚げ,みそ	油,じゃが芋,こんにゃく,三温糖	ごぼう,人参,さやいんげん	だし削り節,水,酒,醤油,みりん	
		めか玉汁	めかぶ,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
4水	○	ごはん		精白米,米粒麦		水	878kcal 33.1g 31.5g
		さばのみそ煮	さば,みそ	三温糖,でん粉	生姜,にんにく	水,みりん,酒,醤油	
		かぶと生揚げの煮物	生揚げ	こんにゃく,三温糖	かぶ,人参,かぶの葉	かつおだし,塩,醤油,みりん	
5木	○	バーベキューチキンバーガー	鶏肉	丸パン,油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,にんにく,生姜	塩,こしょう,酒,トマトケチャップ,中濃ソース,醤油,バーガー袋	769kcal 33.1g 30.7g
		フレンチフライ		油,じゃが芋			
		白菜のベーコン煮	豚肉,ベーコン,ヒヨコ豆	油	セロリ,人参,玉ねぎ,白菜,生姜	白ワイン,塩,こしょう,ベイリーフ,鶏がら,水	
6金	○	ごはん		精白米		水	854kcal 40.1g 24.5g
		わかめふりかけ	わかめ	ごま油,三温糖,白ごま		酒,薄口醤油	
		手作りさつま揚げ	いわし,たら,いか,みそ	三温糖,薄力粉,油	人参,玉ねぎ,ごぼう,生姜	酒,みりん,塩	
9月	○	カレーうどん	豚肉,油揚げ	油,でん粉,うどん	人参,玉ねぎ,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	みりん,塩,醤油,カレー粉,水,だし削り節,だし昆布	765kcal 29.6g 27.1g
		生揚げと野菜のうま煮	生揚げ	こんにゃく,三温糖	人参,ごぼう,蓮根,さやいんげん	水,だし削り節,みりん,塩,醤油	
		かぼちゃドーナツ	豆腐,きな粉	薄力粉,白玉粉,三温糖,油,グラニュー糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー,水,紙ナフキン	
10火	○	中華風おこわ	豚肉,ほたて貝柱(干),うずら卵	精白米,もち米,ごま油,上白糖,三温糖	人参,筍,干し椎茸	水,酒,塩,オイスターソース,醤油	876kcal 31.1g 21.3g
		水餃子の野菜スープ	豚肉	ぎょうざの皮,ごま油	キャベツ,生姜,白菜,人参,干し椎茸,もやし	塩,こしょう,醤油,鶏がら,水	
		フルーツ白玉	カルピス	上白糖,白玉粉	みかん缶,りんご	水,白ワイン	
11水	○	ごはん		精白米		水	801kcal 30.7g 23.6g
		揚げ出し豆腐	豆腐	薄力粉,上新粉,油	大根	だし削り節,水,醤油,みりん	
		白菜のゆかりあえ		白ごま	小松菜,人参,もやし,ゆかり粉		
12木	○	ハムチーズのホットロール	ハム,チーズ	食パン		カットホイール	871kcal 33.7g 39.5g
		じゃが芋の米粉シチュー	鶏肉,ヒヨコ豆,牛乳,豆乳,チーズ	オリーブ油,じゃが芋,油,米粉,バター	にんにく,人参,玉ねぎ,生姜	白ワイン,醤油,塩,こしょう,ベイリーフ,水,鶏がら	
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	油,三温糖	枝豆,人参,玉ねぎ,ホールコーン,キャベツ	米酢,塩,こしょう,薄口醤油	
13金	○	ごはん		精白米		水	792kcal 37.4g 20.8g
		カレージャコふりかけ	ちりめんじゃこ	油	にんにく,玉ねぎ	カレー粉	
		イカのかりん揚げ	いか	でん粉,油,三温糖	生姜	醤油,みりん,水	
16月	○	ごはん		精白米		水	825kcal 36.4g 22.6g
		さわらの麦味噌焼	さわら,みそ	米粒麦,三温糖,白ごま		酒,醤油,みりん,紙小判	
		焼肉サラダ	豚肉	油,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,生姜,人参,きゅうり,もやし	酒,醤油,米酢,ラー油	



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	17時 - たんぱく質 脂質
17火	○	ハムとさつま芋のピラフ	ハム	精白米,米粒麦,油,さつま芋	玉ねぎ,赤ピーマン	だし汁,塩,こしょう,白ワイン	816kcal 29.4g 30.0g
		ミートソースオムレツ	鶏卵,牛乳,生クリーム,豚肉	油	玉ねぎ,にんにく,人参	こしょう,塩,紙小判,赤ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,マスターソース	
		ほうれん草とコーンのソテー		油,バター	ホールコーン,ほうれん草	塩,こしょう	
18水	○	野菜のスープ煮	ベーコン,ヒヨコ豆	じゃが芋	生姜,人参,キャベツ,玉ねぎ	水,鶏がら,ベイリーフ,塩,こしょう,ベイリーフ,白ワイン	765kcal 28.7g 23.9g
		いなり散らし	豚肉,油揚げ,のり	精白米,上白糖,油,三温糖	人参,蓮根	水,だし昆布,群,塩,薄口醤油,酒,かつおだし,醤油,みりん	
		小あじの唐揚げ	小あじ	でん粉,油		塩,こしょう	
19木	○	高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐	こんにゃく,三温糖	ごぼう,人参,大根,干し椎茸	だし削り節,水,酒,塩,醤油,みりん	850kcal 29.8g 31.7g
		すまし汁			大根,人参,えのき,長ねぎ,小松菜	塩,醤油,みりん,水,だし昆布,だし削り節	
		ミートボールクリームスパゲッティ	豚肉,高野豆腐,牛乳,豆乳	三温糖,油,薄力粉,オリーブ油,スパゲッティ	玉ねぎ,生姜,人参,セロリ	塩,醤油,こしょう,ナツメグ,水,鶏がら,ベイリーフ	
20金	○	コールスローサラダ		油	人参,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	829kcal 30.7g 26.4g
		2色ゼリー(ミルク&オレンジ)	アガー,牛乳,寒天	上白糖		水,ゼリーカップ	
		吹き寄せご飯	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,三温糖,さつま芋,油	しめじ,人参	水,酒,醤油,だし昆布,だし削り節	
24火	○	豚そぼろと長ネギの卵焼き	豚肉,鶏卵	油,三温糖	干し椎茸,長ねぎ,玉ねぎ,さやいんげん	みりん,醤油,酒,塩	864kcal 26.8g 28.5g
		白玉団子汁	豆腐,鶏肉	白玉粉	大根,人参,小松菜,長ねぎ,しめじ	水,酒,だし昆布,だし削り節,醤油,塩,みりん	
		早香			早香		
和食の日	○	ごはん		精白米		水	914kcal 35.6g 32.7g
		銀だらの西京焼き	銀だら,西京みそ	上白糖	生姜	酒,醤油,みりん	
		青菜のだし浸し		白ごま	ほうれん草,小松菜,大根,すだち	水,だし昆布,だし削り節,薄口醤油	
25水	○	蓮根しんじょのすまし汁		白玉粉,油	蓮根,大根,人参,えのき,長ねぎ	塩,薄口醤油,醤油,みりん,水,だし昆布,だし削り節,だし削り節	774kcal 31.0g 28.9g
		麻婆あんかけ焼きそば	豚肉,みそ,豆腐	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,長ねぎ,にら	こしょう,トウバンジャン,コチュジャン,塩,紹興酒,醤油,鶏がら,水	
		卵スープ	豚肉,鶏卵	ごま油,でん粉	にんにく,トマト,生姜,えのき,キャベツ,長ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう	
26木	○	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,バナナ,柿,レーズン		854kcal 27.6g 30.8g
		ホットココア	牛乳	三温糖		ココア	
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
27金	○	かぼちゃのミートグラタン	豚肉,大豆,チーズ	油,薄力粉,パン粉	にんにく,玉ねぎ,かぼちゃ	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,ベイリーフ,塩,こしょう,アルミグラタン皿	831kcal 30.1g 19.5g
		キャベツとヒヨコ豆のサラダ	ヒヨコ豆	油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	米酢,こしょう,塩	
		りんご			りんご		
30月	○	ごはん		精白米		水	831kcal 30.1g 19.5g
		揚げ餃子	豚肉,大豆	ぎょうざの皮,ごま油,三温糖,でん粉,油	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく,生姜	塩,こしょう,醤油	
		わかめの香味醤油和え	わかめ	ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,長ねぎ,にんにく	醤油	

※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。