



11月の献立表



平成28年度
給食回数：20回

今月の目標 ☆勤労感謝の日にちなみ、感謝して食事しよう

港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	献立	主な材料とその働き				エネルギー (Kcal)	
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	火	・秋の香りご飯 ・変わり肉じゃが ・かきたま汁	牛乳	鶏肉、油揚げ、豚肉、削り節、だし昆布、高野豆腐、卵、牛乳	精白米、押麦、サツマ芋、上白糖、サラダ油、つきこんにゃく、ジャガ芋、でん粉	ゴボウ、シメジ、人参、玉葱、サヤインゲン、長葱	塩、醤油、酒、みりん	779 28	
2	水	・スパゲティビーンズミート ・ブロッコリーとカブのサラダ ・焼きりんご ↳ 季節の果物	牛乳	鶏挽き肉、大豆、粉チーズ、牛乳	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲティ、上白糖、バター	ニンニク、玉葱、人参、トマトジュース、トマトピューレ、パセリ、ブロッコリー、カブ、カブ菜、リンゴ	赤ワイン、塩、コショウ、ナツメグ、ケチャップ、ウスターソース、タバスコソース、ガーリックパウダー、醤油、酢、シナモンパウダー	865 33	
4	金	・ご飯 ・戻り鮭のごま味噌がらめ ・キャベツのおひたし ・えのき豆のずまし汁 ↳ 季節の魚	牛乳	かつお、赤味噌、削り節、ワカメ、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、上白糖、白ゴマ	生姜、キャベツ、モヤシ、人参、小松菜、長葱、エノキ豆	酒、薄口醤油、みりん、ケチャップ、醤油、塩	798 32.6	
7	月	・コーンバターライス ・チキンピカタ ・パプリカサラダ ・カブとベーコンのスープ	牛乳	鶏肉、卵、ベーコン、牛乳	精白米、バター、小麦粉、サラダ油	ホールコーン、パセリ、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、キュウリ、玉葱、カブ、カブ菜、白菜	塩、白ワイン、コショウ、油、ケチャップ、酢、鶏ガラ	848 32.7	
8	火	・ご飯 ・秋刀魚のから揚げ おろしだれ ・もやしときゅうりの磯和え ・春雨スープ	牛乳	サンマ・開き、削り節、刻み海苔、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、三温糖、春雨、ゴマ油	生姜、大根、キュウリ、人参、モヤシ、青梗菜、長葱	酒、みりん、醤油、鶏ガラ、塩、コショウ	844 26.8	
9	水	・ナン ・キーマカレー ・ワカメサラダ ・塩みかん ↳ 季節の果物	牛乳	ベーコン、豚挽き肉、ワカメ、牛乳	ナン、サラダ油、ジャガ芋、バター、小麦粉、ゴマ油、上白糖	ニンニク、セロリー、生姜、玉葱、人参、トマト缶、フルーツチャツネ、キャベツ、キュウリ、ミカン	赤ワイン、鶏ガラ、塩、コショウ、中濃ソース、醤油、カレー粉、ガラムマサラ、ラー油、酢	792 30.7	
10	木	・ごま風味うどん ・ごぼうのきんぴらサラダ ・栗坊主 ↳ 季節の食材	牛乳	鶏肉、だし昆布、厚削り節、油揚げ、赤味噌、白味噌、調理用牛乳、卵、牛乳	サラダ油、うどん、練りゴマ、ゴマ油、三温糖、白ゴマ、サツマ芋、バター、栗・甘露煮、小麦粉、糸糖、揚げ油	干椎茸、長葱、小松菜、ゴボウ、人参、モヤシ、キュウリ、ホールコーン	酒、醤油、塩、酢	766 24.3	
11	金	・ご飯 ・鶏のつくね きのごソース ・大根ときゅうりの即席漬け ・田舎汁 ↳ 季節の食材	牛乳	鶏挽き肉、大豆、高野豆腐、だし昆布、削り節、油揚げ、赤味噌、白味噌、牛乳	精白米、でん粉、三温糖、サラダ油、ジャガ芋、ゴマ油	人参、玉葱、干椎茸、生姜、シメジ、エノキ豆、生椎茸、キュウリ、大根、長葱、小松菜	塩、コショウ、醤油、酒、油、みりん	824 36.7	
14	月	・マーボーあんかけ焼きそば ・野菜のナムル ・柿 ↳ 季節の果物	牛乳	豚挽き肉、味噌、八丁味噌、豆腐、牛乳	サラダ油、中華麺・蒸、三温糖、でん粉、ゴマ油	ニンニク、生姜、長葱、ニラ、小松菜、人参、大根、柿	塩、コショウ、酒、醤油、豆板醤、ラー油	778 30.5	
15	火	・発芽玄米ご飯 ・シシャモと舞茸の天ぷら ・白菜のおひたし ・豆腐となめこの赤だし味噌汁 ↳ 季節の食材	牛乳	卵、シシャモ、厚削り節、豆腐、赤味噌、牛乳	精白米、発芽玄米、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ、三温	舞茸、白菜、人参、小松菜、ナメコ、長葱	塩、酒、みりん、醤油	774 29.4	
16	水	・小松菜のピスキューパン ・ミートボールのクリーム煮 ・ポテトのフレンチサラダ ・洋梨 ↳ 季節の果物	牛乳	卵、鶏挽き肉、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	丸パン、バター、三温糖、小麦粉、サラダ油、でん粉、ジャガ芋	小松菜、人参、玉葱、マッシュルーム、生姜、キュウリ、洋梨	ラム酒、鶏ガラ、塩、コショウ、白ワイン、ベイリーフパウダー、酢	865 32.5	
17	木	・タラでんぶの三色丼 ・ワカメとモヤシの和え物 ・さつまい	牛乳	卵、タラ、ワカメ、削り節、豚肉、味噌、牛乳	精白米、米粒煮、サラダ油、三温糖、ゴマ油、上白糖、サツマ芋、こんにゃく	小松菜、モヤシ、人参、キュウリ、ゴボウ、大根、長葱	塩、酢、酒、みりん、薄口醤油、醤油	815 33.1	
18	金	★食育の日★ ～秋の味覚を味わおう～		牛乳	だし昆布、鶏肉、ヒジキ、サケ、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、餅米、サラダ油、揚げ油、サツマ芋、三温糖、でん粉、里芋	シメジ、サヤインゲン、人参、柚子・果汁、小松菜、モヤシ、長葱	酒、醤油、塩、油、みりん、洋辛子	786 37.1
21	月	・パスタ入りピラウ ・ハリラ風スープ ・かぼちゃのチーズケーキ	牛乳	鶏肉、ベーコン、豚肉、ひよこまめ、乾、クリームチーズ、卵、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	精白米、バター、オリーブ油、リゾーニ、ジャガ芋、上白糖、小麦粉	玉葱、人参、ピーマン、セロリー、生姜、トマト缶、パセリ、カボチャ	鶏ガラ、塩、コショウ、醤油、ターメリックパウダー、赤ワイン、クミン、バニラエッセンス	897 29.5	
22	火	・家常豆腐丼 ・野菜のゴマ酢かけ ・わかめスープ	牛乳	豚肉、赤味噌、生揚げ、ワカメ、牛乳	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉、揚げ油、ジャガ芋、ゴマ油、白ゴマ	ニンニク、生姜、玉葱、人参、干椎茸、長葱、モヤシ、キャベツ	豆板醤、酒、醤油、塩、酢、鶏ガラ、コショウ	869 28.4	
24	木	★11月24日は「いい日本食の日」～和食文化を伝える献立～		牛乳	炊き込みワカメ、あじ、味噌、削り節、油揚げ、牛乳	精白米、きび、押麦、あわ、もちたかきび、白ゴマ、でん粉、サラダ油、こんにゃく、里芋、三温糖	生姜、長葱、青シソ、ゴボウ、人参、レノンコン、大根、干椎茸、サヤエンドウ、小松菜、舞茸	酒、塩、醤油	799 34.9
25	金	・パンフキンパン ・白いんげん豆とポテトのコロッケ ・コールスローサラダ ・カレーヌードルスープ	牛乳	鶏挽き肉、白インゲン豆、卵、鶏肉、牛乳	パンフキンパン、サラダ油、バター、ジャガ芋、小麦粉、生パン粉・衣用、揚げ油、三温糖、小麦粉、ヌードル	玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、ニンニク、生姜、小松菜	塩、コショウ、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、カレー粉、ケチャップ	867 27.3	
28	月	・ご飯 ・野菜の肉巻き和風ソース ・春雨と野菜のソテー ・むらさきスープ	牛乳	鶏肉、削り節、豆腐、卵、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、サラダ油、春雨	サヤインゲン、人参、生姜、玉葱、キャベツ、青梗菜、小松菜	塩、コショウ、油、醤油、みりん、オイスターソース	822 33	
29	火	・里芋ご飯 ・だし入り卵焼き ・野菜の中経ドレッシング和え ・あおさの味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、大豆、削り節、卵、豆腐、あおさ・菜干し、白味噌、牛乳	精白米、里芋、白ゴマ、サラダ油、上白糖、ゴマ油	玉葱、人参、干椎茸、キャベツ、キュウリ、モヤシ、長葱	酒、塩、醤油、薄口醤油、酢、ラー油	843 36.3	
30	水	・秋刀魚ご飯 ・じゃがいも団子汁 ・りんご ↳ 季節の果物	牛乳	さんま、鶏肉、だし昆布、削り節、牛乳	精白米、押麦、揚げ油、米粉、三温糖、白ゴマ、ジャガ芋、でん粉	生姜、枝豆、人参、大根、白菜、小松菜、長葱、リンゴ	酒、醤油、塩、みりん	836 24.6	

◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

お知らせ



◎今月使用する果物は、りんご・みかん・柿・洋梨を予定しています。

◎毎月19日は「食育の日」です。今月は18日に実施します。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。