



11月の献立表



平成29年度
給食回数：18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	献立名	主な材料とその動き				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血・肉・骨になるもの	動く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	水	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 赤魚の唐揚げソース 角昆布と野菜の旨煮 大根と小松菜の味噌汁 	牛乳	赤魚、角昆布、だし昆布、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、餅米、黒ゴマ、むぎ粟、揚げ油、でん粉・衣用、三温糖、白ゴマ、コンニャク	生姜、長葱、ニンニク、人参、ゴボウ、サイヤインゲン、大根、小松菜	酒、塩、醤油、酢、みりん	819	29.3
2	木	<ul style="list-style-type: none"> 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 りんご(シナノスイート) 	牛乳	卵、鶏挽き肉、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	コッペパン、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、リンゴ	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	871	32.5
6	月	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ひじきふりかけ ごぼうのつくね焼き ゆかり大根 かきたま汁 	牛乳	ヒジキ、糸削り節、豚挽き肉、鶏挽き肉、卵、削り節、牛乳	精白米、三温糖、白ゴマ、ゴマ油、生パン粉、でん粉	ゴボウ、長葱、生椎茸、大根、人参、ゆかり	醤油、酢、みりん、酒、塩	845	37
7	火	<ul style="list-style-type: none"> 吹き寄せご飯 だし入り卵焼き 高野豆腐と野菜の炒め煮 あおさの味噌汁 	牛乳	だし昆布、鶏肉、ヒジキ、鶏挽き肉、大豆、削り節、卵、高野豆腐、豆腐、あおさ、白味噌、牛乳	精白米、餅米、サラダ油、サツマ芋、揚げ油、上白糖、コンニャク、三温糖	エノキ茸、シメジ、サイヤインゲン、人参、玉葱、干椎茸、サヤエンドウ、長葱	酒、醤油、塩、薄口醤油	896	39.4
8	水	<ul style="list-style-type: none"> マーボーあんかけそば 大根と小松菜のナムル 洋梨(ラ・フランス) 	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、洋梨	塩、コショウ、酒、醤油、豆板醤、ラー油	785	31.4
9	木	<ul style="list-style-type: none"> コーンバターライス さんまのトマトソース かぼちゃのフレンチサラダ かぶとベーコンのスープ 	牛乳	サンマ・開き、ベーコン、牛乳	精白米、バター、揚げ油、小麦粉、オリブ油、上白糖、サラダ油	ホールコーン、玉葱、パセリ、トマト缶、トマトペースト、カボチャ、人参、キュウリ、カブ、カブ菜、白菜	塩、白ワイン、酒、コショウ、ベイリーフパウダー、酢、鶏ガラ、醤油	871	26.9
10	金	<p>★セレクト給食★</p> <ul style="list-style-type: none"> ①カトリック か べーキューチキン ②ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース か ピーチソース ・ミルクパン ・パプリカサラダ ・ミネストローネ 	牛乳	鶏肉、ブレンヨーグルト、ベーコン、豚肉、粉チーズ、粉たま、調理用牛乳、牛乳	ミルクパン、上白糖、サラダ油	玉葱、レモン果汁、ニンニク、レモン、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、キュウリ、セロリー、生姜、トマト缶、桃、缶、ブルーベリージャム	塩、コショウ、カレー粉、カルダモン、醤油、ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、ラム酒、赤ワイン	カトリックとピチキンは：787 ベーキューチキンとブルーベリーソース：798	ヨーグルトゼリーとブルーベリーソース：38.3 ベーキューチキンとブルーベリーソース：38.1
13	月	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ご飯 ししゃもと鶏茸の天ぷら 白菜のおひたし 豆腐となめこの赤だし味噌汁 	牛乳	卵、シシャモ、厚削り節、豆腐、赤味噌、牛乳	精白米、玄米、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ、三温糖	鶏茸、白菜、人参、小松菜、ナメコ、長葱	塩、酒、みりん、醤油	774	29.4
14	火	<ul style="list-style-type: none"> ごま風味うどん ごぼうのきんぴらサラダ 栗坊主 	牛乳	豚肉、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、甘酒、小麦粉、栗、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	810	27
15	水	給食なし(期末考査)							
16	木	給食なし(期末考査)							
17	金	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー わかめサラダ 柿(富有柿) 	牛乳	豚肉、ワカメ、牛乳	精白米、サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋、ゴマ油、上白糖	生姜、ニンニク、セロリー、玉葱、人参、フルーツチャツネ、キャベツ、キュウリ、柿	赤ワイン、ガラムサラ、クミン、カルダモン、カイエンペッパー、カレー粉、塩、ベイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、醤油、中濃ソース、鶏ガラ、ラー油、酢	889	24.4
20	月	<p>★食育の日★ ~五粒農産物にちなみだ献立</p> <ul style="list-style-type: none"> 五穀わかめご飯 サンマのぼうぼう焼き 根菜の炒め煮 小松菜と鶏茸の味噌汁 	牛乳	炊き込みワカメ、さんま、すりみ、豆腐、卵、味噌、削り節、油揚げ、牛乳	精白米、たかきび、押麦、あわ、もちきび、白ゴマ、生パン粉、上白糖、サラダ油、コンニャク、里芋、三温糖	長葱、生姜、人参、ゴボウ、大根、こねぎ、レンコン、干椎茸、サヤエンドウ、小松菜、鶏茸	酒、醤油、みりん、塩	879	36.3
21	火	<ul style="list-style-type: none"> △口節ご飯 飛び魚のつみれ汁 大字芋 	牛乳	△口節、だし昆布、削り節、とびうおミンチ、味噌、生揚げ、牛乳	精白米、ゴマ油、でん粉、揚げ油、サツマ芋、三温糖、水飴、黒ゴマ	小松菜、生姜、大根、人参、白菜、長葱	醤油、酒、塩	845	22.1
22	水	<ul style="list-style-type: none"> 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 	牛乳	鶏挽き肉、大豆、粉チーズ、牛乳	サラダ油、小麦粉、オリブ油、スパゲッティ、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
24	金	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 サケの柚香焼き もやしときゅうりの磯和え 揚げ里芋のそぼろ煮 	牛乳	サケ、刻み海苔、削り節、鶏挽き肉、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、上白糖、揚げ油、でん粉・衣用、里芋	柚子・果汁、キュウリ、人参、モヤシ	酒、醤油、油、みりん	825	39
27	月	<ul style="list-style-type: none"> セサミパン 白いんげん豆とポテトのコロッケ コールスーパ 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	セサミパン、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、中濃ソース、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、カレー粉、ケチャップ	897	28.6
28	火	<ul style="list-style-type: none"> タラでんぶの三色丼 わかめともやしの和え物 さつま汁 みかん 	牛乳	卵、タラ、ワカメ、削り節、豚肉、味噌、牛乳	精白米、米粒麦、サラダ油、三温糖、ゴマ油、上白糖、サツマ芋、コンニャク	小松菜、モヤシ、人参、キュウリ、ゴボウ、大根、長葱、ミカン	塩、酢、酒、みりん、薄口醤油、醤油	852	33.7
29	水	<ul style="list-style-type: none"> パスタ入りピラウ ハリラ風スープ チーズとツナのオムレツ 	牛乳	鶏肉、ベーコン、豚肉、ひよこまめ、ダイスチーズ、ツナ、卵、調理用牛乳、牛乳	精白米、バター、オリブ油、リゾーニ、ジャガ芋	玉葱、人参、ピーマン、セロリー、生姜、トマト缶、パセリ	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、酒、ケチャップ、中濃ソース	880	38.7
30	木	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カツオのごま味噌がらめ 野菜のおひたし 長葱のすまし汁 	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、エノキ茸	酒、薄口醤油、みりん、ケチャップ、醤油、塩	798	32.6

◎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。

◎10日(金)は、セレクト給食です。「タンドリーチキン」か「バーベキューチキン」を選ぶ主菜のセレクトとヨーグルトゼリーにかける「ブルーベリーソース」か「ピーチソース」を選ぶデザートがセレクトがあります。

◎毎月19日は「食育の日」です。今月は20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。