



# 11月の献立表



平成30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	主な材料とその働き				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
			飲み物	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	木	・シナモントースト ・クリームシチュー ・ジャーマンポテト	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、大豆、調理用牛乳、 白インゲン豆、ベーコン、牛乳	食パン、マーガリン、グラニュー糖、 サラダ油、ジャガ芋、バター、小麦粉	玉葱、人参、生姜、ピーマン	シナモンパウダー、白ワイン、塩、 コショウ、乾燥パセリ	802	26	
2	金	・麦ご飯 ・ごぼうのつくね焼き ・もやしのごま和え ・じゃが芋と玉葱の味噌汁	牛乳	豚挽き肉、鶏挽き肉、大豆、白味噌、 削り節、ワカメ、味噌、牛乳	精白米、押麦、ゴマ油、生パン粉、 三温糖、でん粉、白ゴマ、ジャガ芋	ゴボウ、長葱、生椎茸、大根、人参、 モヤシ、小松菜、玉葱	みりん、醤油	826	34.7	
5	月	・鮭のまぜご飯 ・昆布サラダ ・ワタンスープ ・りんご	牛乳	サケ、塩昆布、鶏肉、鶏ガラ、牛乳	精白米、米粒麦、サラダ油、ゴマ油、 三温糖、ワタンの皮	ニンニク、生姜、人参、小松菜、 長葱、キャベツ、玉葱、モヤシ、 ★りんご	酒、塩、醤油、コショウ、酢	721	24.4	
6	火	・スタミナ五目焼きそば ・春雨と豆腐のピリ辛スープ ・バナナケーキ	牛乳	豚肉、鶏ガラ、豆腐、卵、調理用牛乳、 牛乳	サラダ油、中華麺、上白糖、でん粉、 春雨、白ゴマ、ゴマ油、小麦粉、 バター	生姜、玉葱、人参、干椎茸、 キャベツ、モヤシ、ニラ、白菜、 青梗菜、長葱、 ★バナナ	塩、コショウ、醤油、酒、酢、 豆板醤、オイスターソース、 ココア、ベーキングパウダー	878	27.2	
7	水	・ご飯 ・イワシフライ ・春雨の中華ごまサラダ ・エノキ茸と大根の味噌汁	牛乳	マイワシ、削り節、油揚げ、白味噌、 味噌、ワカメ、牛乳	精白米、揚げ油、小麦粉、 乾燥パン粉、春雨、ゴマ油、 白ゴマ、練りゴマ	人参、キャベツ、モヤシ、 小松菜、エノキ茸、大根	酒、塩、コショウ、 スターソース、中濃ソース、 酢、醤油	890	33.3	
8	木	・麦ご飯 ・大豆いり卵焼き ・ポテトきんぴら ・白菜と小松菜の味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、大豆、ヒジキ、 卵、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、 上白糖、ジャガ芋、 つきコンニャク、ゴマ油、 三温糖、白ゴマ	玉葱、人参、ゴボウ、 白菜、小松菜、長葱	塩、醤油、酒、みりん、 豆板醤	840	33.5	
9	金	★セレクト給食★ ◎タンダーチキン / パーベキューチキン ◎オレンジゼリー / カルピスゼリー ・コッパン ・コールスローサラダ ・ポテトと野菜のスープ	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、プレーンヨーグルト、 大豆、粉チーズ、カルピス、牛乳	コッパン、サラダ油、 ジャガ芋、マカロニ、上白糖、 三温糖	ニンニク、生姜、玉葱、 キャベツ、人参、ピーマン、 ルッコラ、ミカン缶	塩、コショウ、 カレー粉、醤油、酒、 ケチャップ、パプリカ、 カルダモン、乾燥パセリ、 酢、洋辛子、オレガノ、 ウスターソース、 ベイリーフパウダー	タンダーチキン・オレンジゼリー：746 タンダーチキン・カルピスゼリー：749 パーベキューチキン・オレンジゼリー：758 パーベキューチキン・カルピスゼリー：761	32.7 32.5 32.2 32	
12	月	・ご飯 ・サーモンのオイル焼き ・青のりポテトピンス ・かき玉汁	牛乳	サケ、ベーコン、大豆、 青のり、だし昆布、削り節、 卵、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、バター、マヨネーズ、 揚げ油、ジャガ芋、小麦粉、 でん粉	人参、玉葱、エノキ茸、 長葱、小松菜	塩、コショウ、 白ワイン、醤油	857	39.2	
13	火	・ご飯 ・豆腐のハンバーグ ・かぼちゃのきんぴら ・しめじと小松菜のすまし汁	牛乳	鶏挽き肉、豆腐、ヒジキ、 卵、味噌、削り節、だし昆布、牛乳	精白米、乾燥パン粉、 白ゴマ、三温糖、でん粉	玉葱、生姜、干椎茸、 カボチャ、シメジ、小松菜、 長葱	塩、コショウ、 油、醤油、みりん、酒	787	31	
14	水	・和風スパゲッティ ・わかめサラダ ・焼きりんご	牛乳	ベーコン、豚肉、 ツナ、刻み海苔、ワカメ、牛乳	サラダ油、でん粉、 オリーブ油、スパゲッティ、 三温糖、白ゴマ、 ゴマ油、上白糖、 バター	ニンニク、生姜、玉葱、 人参、シメジ、小松菜、 長葱、キャベツ、 キュウリ、★りんご	酒、塩、コショウ、 水、醤油、一味唐辛子、 酢、シナモンパウダー	783	29.5	
15	木	・ブルコギ丼 ・春雨スープ ・柿	牛乳	豚肉、鶏ガラ、卵、牛乳	精白米、サラダ油、 ゴマ油、三温糖、白ゴマ、 でん粉、春雨	ニンニク、生姜、 りんご、玉葱、人参、 モヤシ、キャベツ、 ニラ、干椎茸、 長葱、小松菜、 ★柿	醤油、酒、 オイスターソース、塩、 コショウ	749	24	
16	金	・五目ご飯 ・アジのつみれ鍋 ・大学芋	牛乳	だし昆布、鶏肉、 油揚げ、削り節、あじ、 味噌、牛乳	精白米、餅米、 サラダ油、つきコンニャク、 上白糖、でん粉、 揚げ油、サツマ芋、 三温糖、水飴、白ゴマ	筍、人参、 ゴボウ、干椎茸、 生姜、大根、シメジ、 小松菜、長葱	塩、醤油、 酒、みりん	889	28.5	
19	月	・チャプチェ丼 ・卵と豆腐の中華スープ ・秋のフルーツ白玉	牛乳	豚肉、卵、豆腐、牛乳	精白米、春雨、 ゴマ油、三温糖、白ゴマ、 でん粉、上白糖、 白玉粉	干椎茸、ニラ、 ゴボウ、人参、玉葱、 白菜、ニンニク、 生姜、モヤシ、 小松菜、長葱、 ★洋梨、★柿、★りんご	塩、コショウ、 醤油、酒、豆板醤、 鶏ガラ、白ワイン	811	24.6	
20	火	給食なし（期末考査）								
21	水	・麻婆丼 ・チンゲン菜の中華スープ ・みかん	牛乳	豚挽き肉、大豆、味噌、 八丁味噌、豆腐、牛乳	精白米、 サラダ油、ゴマ油、 三温糖、でん粉、 白ゴマ	ニンニク、生姜、 人参、ピーマン、 玉葱、ニラ、 青梗菜、モヤシ、 長葱、★ミカン	豆板醤、 酒、醤油、 鶏ガラ、塩、 コショウ	832	29.5	
22	木	★食育の日：和食の日の献立★ ・ご飯 ・サバの味噌煮 ・小松菜のごま和え ・豆腐とエノキ茸のすまし汁	牛乳	サバ、だし昆布、 赤味噌、白味噌、 削り節、豆腐、 ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、 でん粉、練りゴマ、 白ゴマ、ジャガ芋	生姜、小松菜、 人参、モヤシ、 エノキ茸、干椎茸、 長葱	酒、醤油、 塩	798	28.9	
26	月	・ご飯 ・白身魚とシシャモのカレー揚げ ・もやしの甘酢かけ ・かぼちゃの味噌汁	牛乳	バス、シシャモ、 削り節、白味噌、牛乳	精白米、揚げ油、 小麦粉、コーンスターチ、 でん粉、白ゴマ、 上白糖、ゴマ油	モヤシ、人参、 キャベツ、玉葱、 カボチャ、長葱	塩、コショウ、 カレー粉、醤油、 酢	773	30	
27	火	・けんちんうどん ・カップ肉まん ・洋梨とりんごのヨーグルト	牛乳	焼き竹輪、 鶏肉、油揚げ、だし昆布、 煮干、厚削り節、 プレーンヨーグルト、牛乳	サラダ油、 うどん、小麦粉、 上白糖、でん粉	ゴボウ、人参、 大根、長葱、 桃仔、★りんご、★洋梨	酒、醤油、 水、みりん、塩、 薄口醤油、 ベーキングパウダー、 酢	791	28.5	
28	水	・ココアパン ・ミートボールのクリーム煮 ・ポテトのフレンチサラダ ・みかん	牛乳	鶏挽き肉、 鶏ガラ、卵、調理用牛乳、 生クリーム、牛乳	ココアパン、 サラダ油、乾燥パン粉、 でん粉、 バター、小麦粉、 ジャガ芋	人参、玉葱、 マッシュルーム、 生姜、 キュウリ、★ミカン	塩、コショウ、 白ワイン、 ベイリーフパウダー、 酢	859	31.8	
29	木	・三色丼 ・大根ときゅうりの即席漬け ・さつま汁	牛乳	卵、あじ、 削り節、味噌、牛乳	精白米、 サラダ油、三温糖、 ゴマ油、上白糖、 白ゴマ、 サツマ芋、 コンニャク	生姜、小松菜、 大根、 キュウリ、ゴボウ、 人参、長葱	塩、酢、 酒、醤油	847	30.7	
30	金	・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・じゃが芋の香味炒め ・油揚げと大根の味噌汁	牛乳	鶏肉、 ベーコン、削り節、 油揚げ、味噌、牛乳	精白米、 三温糖、でん粉、 サラダ油、ジャガ芋	生姜、玉葱、 人参、大根、 小松菜、長葱	醤油、酒、 みりん、塩、 コショウ、 乾燥パセリ、 オレガノ	843	31.8	



- ◎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。
- ◎今月使用する果物は、りんご・バナナ・ミカン缶・柿・洋梨・桃仔・みかんを予定しています。
- 「体の調子を整えるもの」欄に★印がついている果物は、★（特別栽培産物）、◆（有機栽培産物）を使用する予定です。
- ◎9日（金）は、セレクト給食です。「タンダーチキン」か「パーベキューチキン」を選ぶ主菜のセレクトと、「オレンジゼリー」か「カルピスゼリー」を選ぶデザート/デザート以外のセレクトがあります。
- ◎毎月19日は「食育の日」です。今月は11月24日が「和食の日」であることから、22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。

＜お知らせ＞  
賞味期限の設定が不適切な鶏肉を納入していたことにより給食用食材の発注を見合わせていた由紀食品株式会社につきましては、品川区保健所により衛生上問題ないとの判断がなされたことを受け、11月から同社への発注を再開します。  
【この件についての問い合わせ先】 港区教育委員会事務局学校教育課 学務課保健給食係 電話（直通）：03（3578）2735