



# 11月 献立表



今月の目標 ☆勤労感謝の日にちなみ、感謝して食事しよう☆

令和元年11月  
港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	飲み物	主な材料とその働き				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
				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	金	・ご飯 ・チキンチキンごぼう ・ハムサラダ ・豚汁	牛乳	鶏肉、ハム、豚肉、削り節、みそ、木綿豆腐、普通牛乳	精白米、でん粉、じゃが芋、揚げ油、三温糖、調合油、上白糖、つきごんにゃく、ごま油	ごぼう、えだまめ、キャベツ、きゅうり、人参、ピーマン、ネー、大根、長ねぎ	こしょう、醤油、酒、みりん、穀物酢、食塩、からし粉	820
								32.6
5	火	・ご飯 ・アジのごま醤油焼き ・筑前煮 ・大根と油揚げの味噌汁	牛乳	あじ、鶏肉、削り節、油揚げ、みそ、普通牛乳	精白米、炒りごま、調合油、こんにゃく、三温糖	長ねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、人参、大根、乾しいたけ、かぼちゃ、ほうろく、ほうしめじ、小松菜	醤油、みりん、酒、食塩	795
								38.7
6	水	・セサミトースト ・ブラウシチュー ・にんじんのサラダ ・みかん	牛乳	鶏肉、大豆、クリーム、オイルツナ、普通牛乳	食パン、マーガリン、練りごま、炒りごま、グラニュー糖、調合油、かつお、じゃが芋、薄力粉、三温糖、マヨネーズ、調味料、すりごま	にんにく、しょうが、人参、セロリ、マッシュルーム、ダイズ、トマト缶、トマト、キャベツ、大根、きゅうり、れんこん、ネー、★みかん	鶏ガラ、赤ワイン、トマトピューレ、食塩、醤油、こしょう、ベイリーフ粉、ナツメグ粉、穀物酢	829
								24.9
7	木	・あんかけチャーハン ・中華風コンソープ ・柿	牛乳	鶏肉、うずらの卵、卵、普通牛乳	精白米、調合油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、人参、白菜、小松菜、ネー、かりんとう、★柿	食塩、薄口醤油、鶏ガラ、こしょう、醤油、パセリ乾	790
								24.9
8	金	・ご飯 ・豆腐のハンバーグ ・かぼちゃの含め煮 ・どさんこ汁	牛乳	鶏ひき肉、大豆、木綿豆腐、ひじき、乾、調製豆腐、みそ、削り節、豚肉、カットわかめ、普通牛乳	精白米、調合油、パン粉、三温糖、炒りごま、でん粉、じゃが芋、有塩バター	人参、しょうが、乾しいたけ、かぼちゃ、人参、ネー、長ねぎ	食塩、こしょう、醤油、みりん、酒	812
								31.8
11	月	・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、木綿豆腐、卵、調理用牛乳、普通牛乳	調合油、蒸し中華めん、上白糖、でん粉、緑豆はるさめ、炒りごま、ごま油、薄力粉、有塩バター	しょうが、人参、乾しいたけ、キャベツ、緑豆もやし、人参、白菜、チンゲンサイ、長ねぎ、◆バナナ	食塩、こしょう、鶏ガラ、醤油、オイスターソース、酒、穀物酢、トウバンジャン、ピュアココア、ベーキングパウダー	771
								26.8
12	火	・ご飯 ・サワラの蒸し煮 ・じゃが芋のごま味噌がらめ ・小松菜と茗荷のすまし汁	牛乳	さわか、赤みそ、だし昆布、削り節、木綿豆腐、普通牛乳	精白米、調合油、ごま油、三温糖、でん粉、揚げ油、じゃが芋、炒りごま、麩	しょうが、長ねぎ、にんにく、人参、小松菜、こねぎ	酒、醤油、穀物酢、食塩	821
								34.1
13	水	・ぶどうパン ・ミートボールのクリーム煮 ・ポテトのフレンチサラダ	牛乳	鶏ひき肉、大豆、調製豆腐、調理用牛乳、クリーム、普通牛乳	ブドウパン、調合油、じゃが芋、パン粉、でん粉、有塩バター、薄力粉、上白糖	人参、人参、マッシュルーム、しょうが、きゅうり	鶏ガラ、食塩、こしょう、白ワイン、ベイリーフ粉、穀物酢、醤油、パセリ乾	794
								28.6
14	木	・舞茸おこわ ・大豆いり卵焼き ・キャベツのゆかり漬け ・かきたま汁	牛乳	鶏肉、油揚げ、鶏ひき肉、大豆、ひじき、乾、卵、削り節、だし昆布、削り節、木綿豆腐、普通牛乳	精白米、もち米、ごま油、調合油、つきごんにゃく、上白糖、すりごま、でん粉	しょうが、長ねぎ、人参、ごぼう、まいたけ、えのきたけ、人参、キャベツ、きゅうり、ゆかり粉、白菜、小松菜、こねぎ	酒、食塩、こしょう、醤油、薄口醤油、みりん	789
								38.6
15	金	★セレクト給食★ ◎鶏肉の唐揚げ / 鶏カツ ◎カルピスゼリー / フルーツゼリー ・ご飯 ・ほうれん草のごま和え ・大根とわかめの味噌汁	牛乳	鶏肉、削り節、油揚げ、みそ、カットわかめ、粉寒天、カルピス、普通牛乳	精白米、揚げ油、薄力粉、生パン粉、パン粉、でん粉、すりごま、炒りごま、三温糖、上白糖	しょうが、にんにく、かつお、人参、白菜、緑豆もやし、人参、大根、こねぎ、かつお、みかん、ゆかり、黄桃缶	食塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース、醤油、酒	鶏の唐揚げ・カルピスゼリー： 834 鶏の唐揚げ・フルーツゼリー： 861 鶏カツ・カルピスゼリー： 866 鶏カツ・フルーツゼリー： 883
								鶏の唐揚げ・カルピスゼリー： 33.1 鶏の唐揚げ・フルーツゼリー： 33.1 鶏カツ・カルピスゼリー： 35.8 鶏カツ・フルーツゼリー： 35.8
18	月	・和風スパゲッティ ・キャベツとコーンのサラダ ・りんご	牛乳	ベーコン、いかり、さけ、オイルツナ、刻み海苔、普通牛乳	調合油、有塩バター、でん粉、オリーフ油、が、グアテ、はちみつ、上白糖	にんにく、しょうが、人参、人参、ぶなしめじ、えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、★りんご	酒、食塩、こしょう、みりん、醤油、一味唐辛子、穀物酢、からし粉	765
								29.1
19	火	・ご飯 ・メルルーサのチーズ焼き ・ツナサラダ ・エノキ茸とじゃが芋の味噌汁	牛乳	メルルーサ、調理用牛乳、ミックステーズ、オイルツナ、削り節、油揚げ、みそ、カットわかめ、普通牛乳	精白米、三温糖、調合油、じゃが芋	人参、マッシュルーム、キャベツ、人参、ピーマン、ネー、えのきたけ、小松菜、長ねぎ	白ワイン、食塩、こしょう、醤油、穀物酢、パセリ粉	764
								38.5
20	水	給食なし(期末考査)						
21	木	・麻婆丼 ・青梗菜の中華スープ ・バナナ	牛乳	鶏ひき肉、大豆、みそ、ハジ、みそ、木綿豆腐、普通牛乳	精白米、調合油、ごま油、三温糖、でん粉、炒りごま	にんにく、しょうが、人参、ピーマン、人参、にら、チンゲンサイ、緑豆もやし、長ねぎ、◆バナナ	トウバンジャン、酒、鶏ガラ、醤油、食塩、こしょう	836
								29.3
22	金	★食育の日：和食の日の献立 ・ご飯 ・サバの味噌煮 ・五目きんぴら ・三つ葉のすまし汁	牛乳	まさば、だし昆布、赤みそ、白みそ、削り節、木綿豆腐、カットわかめ、普通牛乳	精白米、三温糖、でん粉、じゃが芋、つきごんにゃく、ごま油、炒りごま	しょうが、ごぼう、人参、れんこん、えのきたけ、系みつば	酒、醤油、みりん、トウバンジャン、食塩	781
								32.4
25	月	・アジの三色丼 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・さつまい	牛乳	卵、まあじ(すり身)、カットわかめ、削り節、みそ、普通牛乳	精白米、調合油、三温糖、ごま油、上白糖、炒りごま、かつお、つきごんにゃく	しょうが、小松菜、きゅうり、ゆず果汁、ごぼう、人参、大根、こねぎ	食塩、穀物酢、酒、醤油、薄口醤油	791
								33
26	火	・ご飯 ・ししゃもと鶏の天ぷら ・大根ときゅうりの即席漬け ・かまぼこのすまし汁	牛乳	卵、かつお、鶏肉、削り節、だし昆布、蒸し、かまぼこ、普通牛乳	精白米、揚げ油、薄力粉、とうもろこし、でん粉、ごま油、上白糖、炒りごま	しょうが、にんにく、きゅうり、大根、小松菜、長ねぎ	食塩、酒、こしょう、醤油、みりん、穀物酢	865
								34.5
27	水	・酢鶏丼 ・ナムル ・豆腐の中華スープ	牛乳	鶏肉、木綿豆腐、カットわかめ、普通牛乳	精白米、調合油、三温糖、でん粉、揚げ油、でん粉、ごま油、炒りごま	人参、人参、ピーマン、しょうが、にんにく、緑豆もやし、小松菜、チンゲンサイ、長ねぎ	食塩、醤油、トマトケチャップ、酒、穀物酢、こしょう、一味唐辛子、鶏ガラ	813
								24.9
28	木	・豆乳フレンチトースト ・コンソープ ・ラタトゥイユ ・早香	牛乳	卵、豆乳、鶏肉、大豆、調理用牛乳、白いんげん、ペースト、ベーコン、普通牛乳	食パン、上白糖、有塩バター、粉糖、調合油、じゃが芋、薄力粉、オリーフ油	人参、人参、マッシュルーム、セロリ、しょうが、かりんとう、ネー、にんにく、ダイズ、トマト缶、なす、れんこん、黄ピーマン、★早香	パナラエッセンス、白ワイン、鶏ガラ、食塩、こしょう、ベイリーフ粉、トマトケチャップ、醤油	860
								32.6
29	金	・けんちんうどん ・カップ肉まん ・洋梨と柿のヨーグルト	牛乳	焼き竹輪、鶏肉、油揚げ、だし昆布、かたくりわし(煮干し)、厚削り節、鶏ひき肉、大豆、ヨーグルト、調理用牛乳、普通牛乳	調合油、うどん、薄力粉、上白糖、でん粉	ごぼう、人参、大根、こねぎ、長ねぎ、★洋梨、柿、黄桃缶	酒、醤油、みりん、食塩、薄口醤油、ベーキングパウダー、穀物酢	769
								33.1



◎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、みかん・柿・バナナ・ミカン缶・パイ缶・桃缶・りんご・早香・洋梨を予定しています。  
「体の調子を整えるもの」欄に★印がついている果物は、★(特別栽培農産物)、◆(有機栽培農産物)を使用する予定です。  
◎15日(金)は、セレクト給食です。「鶏肉の唐揚げ」か「鶏カツ」を選ぶ主菜のセレクトと、「カルピスゼリー」か「フルーツゼリー」を選ぶデザート(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。