



11月 献立表



港区立三田中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
2 火	ご飯			精白米			775 kcal
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	でん粉,じゃが芋,油,三温糖,白ごま	ごぼう	塩,こしょう,醤油,酒,みりん	26.1 g
	ほうれん草のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	
	えのきのすまし汁		わかめ,豆腐		えのき,玉ねぎ,人参	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
4 木	ご飯			精白米			734 kcal
	さわらの紅葉焼き	○	さわら	マヨネーズ	人参	塩,酒,醤油	32.2 g
	白菜の塩昆布漬け		塩昆布	ごま油	小松菜,白菜,人参	醤油	
	かき玉汁		豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	白菜,人参	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
5 金	コッペパン			コッペパン			653 kcal
	タンドリーチキン	○	鶏肉,ヨーグルト		にんにく,しょうが,玉ねぎ	塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース,パプリカ	31.4 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋,マカロニ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト缶,トマトジュース	鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	
8 月	あんかけ焼きそば		豚肉	油,中華種,三温糖,でん粉	人参,玉ねぎ,きくらげ,白菜,もやし,チンゲンサイ,しょうが	塩,こしょう,酒,鶏がら,醤油,オysterソース	745 kcal
	のり塩ポテトビーンズ	○	大豆,青のり	油,じゃが芋,でん粉		塩	27.4 g
	柿				柿		
9 火	ご飯			精白米			728 kcal
	鶏肉の照り焼き	○	鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,みりん	31.6 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,みりん	
	大根の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ	だし削り節	
10 水	チキンカレーライス		鶏肉,大豆	精白米,押麦,油,じゃが芋,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参	赤ワイン,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,カレー粉,塩,デミグラスソース,ウスターソース,醤油,中濃ソース,鶏がら	869 kcal
	グリーンサラダ	○		油,三温糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,醤油	28.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト,牛乳	上白糖	バナナ,黄桃缶,みかん缶		
11 木	さばとひじきの混ぜご飯		さば,ひじき,油揚げ	精白米,米粒麦,油,白ごま	しょうが,人参,小松菜	醤油,塩,こしょう	622 kcal
	ごぼうサラダ	○		油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	28.3 g
	茶碗蒸し		鶏肉,かまぼこ,鶏卵		しいたけ,みつば	酒,だし削り節,塩,醤油,みりん	
12 金	ご飯			精白米			866 kcal
	ハンバーグトマトソース	○	豚肉,豆腐	油,パン粉	玉ねぎ,トマト缶	塩,こしょう,バジル,オレガノ,トマトケチャップ,ウスターソース	32.3 g
	じゃが芋の香味炒め		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ	塩,こしょう,バジル,オレガノ	
	キャベツのスープ		ベーコン	油	人参,キャベツ,玉ねぎ	鶏がら,塩,こしょう	
15 月	マーボー丼		豚肉,豆腐,大豆,みそ	精白米,米粒麦,油,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,玉ねぎ	酒,鶏がら,塩,醤油,デミグラスソース,コチュジャン,オysterソース,トウバンジャン	782 kcal
	卵の中華スープ	○	鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	31.2 g
	洋梨				洋梨		
16 火	ごはん			精白米			757 kcal
	ホキとししゃものカレー揚げ	○	ホキ,ししゃも	油,薄力粉,でん粉		酒,塩,カレー粉	32.5 g
	ほうれん草のソテー		ベーコン	油	ホールコーン,ほうれん草,玉ねぎ	塩,こしょう	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ	だし削り節	
17 水	豆乳フレンチトースト		鶏卵,豆乳	食パン,上白糖,バター,粉糖		バニラエッセンス	804 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	29.8 g
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
18 木	高菜チャーハン		豚肉,ちりめんじゃこ,鶏卵	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,人参,高菜漬	醤油,塩,こしょう	807 kcal
	タイピーエン	○	豚肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,オysterソース,醤油	26.1 g
	大学芋			油,さつま芋,三温糖,水あめ,白ごま		醤油	
19 金	ご飯			精白米			712 kcal
	★和食の日献立★						
	手作りさつま揚げ		たら,とびうお,豆腐,みそ	三温糖,薄力粉,油	人参,玉ねぎ,ごぼう,しょうが	醤油,塩,酒,みりん	31.9 g
	野菜の梅おかか和え	○	糸削り節	三温糖	オクラ,きゅうり,白菜,梅干し	醤油,塩	
	赤だしみそ汁		八丁みそ,油揚げ,豆腐,わかめ		玉ねぎ,なめこ	だし削り節	
25 木	エコふりかけ			ごま油	小松菜	醤油,みりん,酒,だし削り節	
	★セレクト給食★						
	ご飯			精白米			779 kcal
	チキンカツ or とり天		鶏肉	油,薄力粉,パン粉,でん粉	しょうが,にんにく	塩,こしょう,中濃ソース,醤油,酒,ベーキングパウダー	25.0 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
26 金	花ふのすまし汁		わかめ	麩	大根,人参,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	オレンジジュース or ぶどうジュース				オレンジジュース,ぶどうジュース		
	鮭のクリームスパゲッティ	○	鮭,牛乳,白いんげん豆	オリーブ油,スパゲッティ,薄力粉,油	にんにく,玉ねぎ,ほうれん草,しめじ	白ワイン,塩,こしょう	731 kcal
29 月	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	30.6 g
	りんご				りんご		
	三色丼		鶏卵,鶏肉,のり	精白米,油,上白糖,ごま油	しょうが,小松菜	こしょう,塩,酒,みりん,醤油	804 kcal
30 火	けんちゃん汁	○	鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	34.1 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース,みかん缶		
	ご飯			精白米			815 kcal
30 火	揚げぎょうざ	○	豚肉,大豆	ぎょうざの皮,油,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油	27.4 g
	もやしのナムル			白ごま,ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,玉ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	



◎行事や食材購入、天候の都合等により、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。
◎今月の果物は、柿・バナナ・黄桃缶・みかん缶・洋梨・りんごを予定しています。