



# 11月 献立表



港区立三田中学校

| 日           | 献立名                  | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる     | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                 | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                         | その他   | 1人ばく質    |
|-------------|----------------------|----|---------------------|-----------------------------------|---|---|----------|
| 1<br>火      | ご飯                   |    |                     | 精白米                               |   |   | 712 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   | 29.6 g   |
|             | 小松菜と人参の<br>ごまサラダ     |    |                     | 三温糖,白ごま                           | 人参,白菜,小松菜                                 | 醤油  |          |
|             | えのきのすまし汁             |    | 豆腐,わかめ              |                                   | 人参,大根,えのき,長ねぎ                             | だし昆布,だし削り節,塩,醤油   |          |
| 2<br>水      | ご飯                   |    |                     | 精白米                               |   |   | 646 kcal |
|             | 白身魚の紅葉焼き             | ○  | さめ                  | マヨネーズ(卵なし)                        | 人参  | 塩,酒,醤油  | 32.6 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                               | 長ねぎ,人参                                    | だし昆布,だし削り節,塩,醤油   |          |
| 4<br>金      | コッペパン                |    |                     | コッペパン                             |   |   | 661 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<br>チャップ,ウスターソース,パプリカ                       | 33.4 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<br>ツ,トマト         | 鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう  |          |
|             | ミルクコーヒーゼリー           |    | アガー,牛乳              | 上白糖                               |   | インスタントコーヒー  |          |
| 7<br>月      | あんかけ焼きそば             |    | 豚肉                  | 油,中華麺,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<br>イ,しょうが        | 塩,こしょう,酒,鶏がら,醤油,オイスターソース  | 672 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   | 28.7 g   |
|             | 柿                    |    |                     |                                   | 柿   |   |          |
| 8<br>火      | チキンカレーライス            |    | 鶏肉,大豆               | 精白米,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<br>ース,ウスターソース,トマトケチャップ,中濃ソース,鶏がら | 800 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  | 30.5 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,みかん                                |   |          |
| 9<br>水      | ご飯                   |    |                     | 精白米                               |   |   | 694 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  | 32.3 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,みそ        |                                   | 大根,長ねぎ                                    | だし削り節   |          |
| 1<br>0<br>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   | 642 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  | 32.5 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  |          |
| 1<br>1<br>金 | ご飯                   |    |                     | 精白米                               |   |   | 781 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                                   | 塩,こしょう,オレガノ,トマトケチャップ,ウスターソ<br>ース                                      | 35.6 g   |
|             | じゃが芋の香味炒め            |    | 鶏肉                  | 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             |    | 鶏肉                  | 油                                 | 玉ねぎ,人参,キャベツ                               | 鶏がら,塩,こしょう  |          |
| 1<br>4<br>月 | マーボー丼                |    | 豚肉,豆腐,みそ            | 精白米,米粒麦,油,レンズ豆,でん粉,ごま油,白ご<br>ま    | にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,玉ねぎ                      | 酒,鶏がら,塩,醤油,デンメンジャン,オイスターソース,ト<br>ウバンジャン,さんしょう                         | 761 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<br>サイ            | 鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油   | 32.8 g   |
|             | 洋梨                   |    |                     |                                   | 洋梨  |   |          |
| 1<br>6<br>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  | 772 kcal |
|             | クリームシチュー             | ○  | 鶏肉,牛乳               | 油,じゃが芋,いんげん豆(ペースト),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   | 32.4 g   |
|             | 海藻サラダ                |    | ひじき,わかめ,糸寒天         | 三温糖,油                             | きゅうり,キャベツ,玉ねぎ                             | 醤油,塩,酢  |          |
| 1<br>7<br>木 | ご飯                   |    |                     | 精白米                               |   |   | 731 kcal |
|             | イカのもろみ焼き             | ○  | いか                  | もろみみそ,三温糖,油                       | しょうが,長ねぎ                                  | 醤油,みりん,酒  | 40.7 g   |
|             | 小松菜のごま和え             |    |                     | 三温糖,白ごま                           | 人参,白菜,小松菜                                 | 醤油  |          |
|             | 肉じゃが                 |    | 豚肉                  | 油,こんにゃく,じゃが芋,上白糖                  | 玉ねぎ,人参                                    | 酒,だし削り節,みりん,醤油  |          |
| 1<br>8<br>金 | ほうれん草の<br>クリームスパゲッティ |    | ベーコン,牛乳             | オリーブ油,スパゲティ,薄力粉,油,いんげん豆<br>(ペースト) | にんにく,玉ねぎ,ほうれん草,しめじ                        | 白ワイン,塩,こしょう   | 750 kcal |
|             | 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   | 26.2 g   |
|             | りんご                  |    |                     |                                   | りんご                                       |   |          |
| 2<br>1<br>月 | 高菜チャーハン              |    | 鶏肉,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   | 796 kcal |
|             | タイピーエン               | ○  | 鶏肉                  | 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,オイスターソース,醤油  | 28.6 g   |
|             | 大学芋                  |    |                     | 油,さつまいも,三温糖,水あめ,黒ごま               |   | 醤油  |          |
| 2<br>2<br>火 | ごはん                  |    |                     | 精白米                               |   |   | 734 kcal |
|             | タラとししゃもの<br>カレー揚げ    | ○  | たら,ししゃも             | 油,薄力粉,でん粉                         |   | 酒,塩,カレー粉  | 34.3 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,みそ       | じゃが芋                              | 玉ねぎ,長ねぎ                                   | だし削り節   |          |
| 2<br>4<br>木 | ご飯                   |    |                     | 精白米                               |   |   | 693 kcal |
|             | サバの七味焼き              | ○  | さば                  | 三温糖,油                             | にんにく,しょうが,長ねぎ                             | 酒,醤油,一味唐辛子  | 33.2 g   |
|             | 白菜のおかか和え             |    | 糸削り節                | 三温糖                               | 白菜,小松菜,人参                                 | みりん,醤油  |          |
|             | 赤だしみそ汁               |    | 八丁みそ,油揚げ,豆腐,わか<br>め |                                   | 玉ねぎ,こねぎなめこ                                | だし削り節   |          |
|             | 茎わかめの佃煮              |    | 茎わかめ                | 三温糖,ごま油                           |   | 醤油,みりん  |          |
| 2<br>5<br>金 | 白飯                   |    |                     | 精白米                               |   |   | 743 kcal |
|             | 鶏肉の唐揚げ               | ○  | 鶏肉                  | 油,でん粉                             | しょうが,にんにく                                 | 醤油,酒,みりん,塩,こしょう   | 31.6 g   |
|             | 小松菜のお浸し              |    |                     | 三温糖                               | 小松菜,人参,白菜                                 | 醤油,みりん  |          |
|             | けんちん汁                |    | 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   |          |
| 2<br>8<br>月 | 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   | 800 kcal |
|             | 具だくさんの味噌汁            | ○  | 鶏肉,豆腐,みそ,みそ         | 油                                 | 人参,大根,長ねぎ,しょうが                            | だし削り節   | 38.7 g   |
|             | オレンジゼリー              |    | 寒天                  | 上白糖                               | オレンジジュース,みかん                              |   |          |
| 2<br>9<br>火 | ご飯                   |    |                     | 精白米                               |   |   | 767 kcal |
|             | 揚げギョウザ               | ○  | 鶏肉,大豆               | 油,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,水   | 28.0 g   |
|             | もやしのナムル              |    | ハム                  | 白ごま,ごま油                           | 人参,小松菜,もやし                                | 塩,醤油  |          |
|             | 中華コーンスープ             |    |                     | ごま油,でん粉                           | しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,玉ねぎ,チ<br>ンゲンサイ,ホールコーン | 鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油   |          |
| 3<br>0<br>水 | ご飯                   |    |                     | 精白米                               |   |   | 745 kcal |
|             | 厚焼き卵                 | ○  | 鶏肉,鶏卵               | 油,三温糖                             | 玉ねぎ,人参,小松菜,しいたけ                           | 酒,塩,醤油  | 33.5 g   |
|             | そぼろきんぴら              |    | 鶏肉                  | 油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油               | ごぼう,人参,れんこん                               | みりん,醤油,一味唐辛子  |          |
|             | 豆腐のすまし汁              |    | 豆腐,わかめ              |                                   | 大根,えのき,玉ねぎ                                | だし昆布,だし削り節,塩,醤油   |          |