

[ 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	1杯分 - たんぱく質
1 水	白飯			精白米		酒,水	766 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	31.6 g
	小松菜と 人参のごまサラダ			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	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
2 木	白飯			精白米		酒,水	845 kcal
	白身魚の紅葉焼き		さめ	マヨネーズ	人参	塩,酒,醤油	35.8 g
	白菜の塩昆布漬	○	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	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	和風抹茶プリン		アガー,牛乳,生クリーム	上白糖,黒砂糖		水,抹茶,湯	
6 月	マーボー丼		鶏肉,豆腐,レンズ豆,みそ	精白米,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,水,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイス ターソース,トウバンジャン,さんしょう	797 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	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	34.9 g
	柿				柿		
7 火	ジャージャー麺		鶏肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ, きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン, 酒,塩,醤油,オイスターソース	851 kcal
	もやしのナムル	○		ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	32.0 g
	クアパギ		豆腐	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖		水,ベーキングパウダー	
8 水	白飯			精白米		酒,水	778 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	30.7 g
	もやしの磯和え	○	のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	さつま汁		みそ	油,さつま芋,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,こねぎ	水,だし削り節	
	みかん				みかん		
9 木	バターチキンカレー		鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	赤ワイン,チャツネ,中華ソース,食塩,こしょう,カレー 粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	835 kcal
	グリーンサラダ	○		三温糖,油	キャベツ,きゅうり,プロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	28.1 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
1 0 金	鶏ごぼうご飯		鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま	ごぼう,人参,小松菜	醤油,酒,水	746 kcal
	ツナのごまサラダ	○	ツナ	三温糖,油,ごま油,白ごま	きゅうり,人参,プロッコリー,キャベツ,ホー ルコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	35.6 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,水,塩,醤油,みりん	
1 4 火	白飯			精白米		酒,水	792 kcal
	ハンバーグ トマトソース	○	鶏肉,豆腐	油,パン粉,でん粉	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,オレガノ,トマトケチャップ,ウ スターソース	37.5 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	水,鶏がら,塩,こしょう	
1 5 水	焼肉ピラフ		豚肉	精白米,オリーブ油,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,人参,マッシュルーム,ピーマン, ホールコーン,玉ねぎ,しょうが	酒,水,塩,醤油,みりん,トウバンジャン,こしょ う	773 kcal
	わかめスープ	○	わかめ	ごま油,白ごま	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	23.9 g
	バナナナンピア			油,春巻きの皮,粉糖	バナナ		
1 6 木	ガーリックフランス			ソフトフランスパン,バター,オリーブ油	にんにく	パセリ	833 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,いんげん豆,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,水,鶏がら,塩,こしょう	27.9 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	
	バナナコッタ		アガー,牛乳,生クリーム	上白糖	いちごジャム	赤ワイン,水	
1 7 金	白飯			精白米		酒,水	774 kcal
	イカフライ	○	いか	薄力粉,パン粉		塩,こしょう,水,中濃ソース	42.0 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,水,だし削り節,みりん,醤油	
2 0 月	ほうれん草の クリームスパゲッティ		ベーコン,牛乳,いんげん豆	オリーブ油,スパゲティ,薄力粉,油	にんにく,玉ねぎ,ほうれん草,しめじ	白ワイン,塩,水,こしょう	877 kcal
	プロッコリーのサラダ	○		油,上白糖	人参,プロッコリー,キャベツ,ホールコーン, 玉ねぎ	酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉),湯	30.4 g
	ガトーショコラ		鶏卵,牛乳	チョコレート,バター,上白糖,薄力粉,粉糖		ココア	
2 1 火	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	酒,水,醤油,塩,こしょう	855 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	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース, 醤油	28.2 g
	大学芋			油,さつま芋,三温糖,水あめ,黒ごま		水,醤油	
2 2 水	シナモントースト			食パン,マーガリン,グラニュー糖		シナモン	866 kcal
	フィッシュアンド チップス	○	ホキ	油,薄力粉,でん粉,じゃが芋		塩,水,トマトケチャップ	34.5 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャ ベツ,トマト	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	
2 4 金	白飯			精白米		酒,水	847 kcal
	鶏肉の柚子胡椒焼き	○	鶏肉	三温糖,でん粉		塩,こしょう,酒,水,ゆずこしょう,醤油,みりん	44.8 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	
	おでん		鶏肉,がんもどき,ちくわ,生揚げ,昆布,うずら 卵	三温糖,こんにゃく	大根	水,だし削り節,だし昆布,酒,塩,醤油	
2 7 月	白飯			精白米		酒,水	769 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	32.4 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	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
2 8 火	ブルコギ丼		豚肉	精白米,米粒麦,油,こんにゃく,三温糖,白ごま, ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,しめじ,キャ ベツ,にら	酒,水,醤油,塩,オイスターソース,コチュジャン, トウバンジャン	730 kcal
	貝だくさんの味噌汁	○	鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	32.4 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース,みかん	水	
2 9 水	白飯			精白米		酒,水	782 kcal
	揚げギョウザ	○	鶏肉,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,水	28.1 g
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油	ほうれん草,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	
中華コーンスープ			ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,だしのこ,長ねぎ,玉ねぎ, チンゲンサイ,ホールコーン	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油		
3 0 木	白飯			精白米		酒,水	768 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	34.1 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	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	