

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人分 たんぱく質
1 金	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,さつまいも,三温糖,水あめ,黒ごま		水,醤油	
5 火	白飯			精白米		酒,水	762 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	31.2 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	
6 水	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,鶏がら,塩,醤油,テンメシジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう	796 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 木	ほうれん草のクリームスパゲッティ	○	鶏肉,牛乳,いんげん豆	オリーブ油,スパゲティ,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	744 kcal
	フロコリーのサラダ			油,上白糖	人参,フロコリー,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	酢,塩,こしょう,醤油,からし,湯	29.2 g
	みかん				みかん		
8 金	白飯			精白米		酒,水	739 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	34.0 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,さつまいも,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,こねぎ	水,だし削り節	
1 1 月	白飯			精白米		酒,水	830 kcal
	チキンカツ(みそ)	○	鶏肉,八丁みそ	油,薄力粉,パン粉,三温糖,白ごま		塩,こしょう,水,醤油,酒,みりん	45.4 g
	白菜の塩昆布漬		塩昆布	ごま油	小松菜,白菜,人参	醤油	
	かきたま汁		削り節,豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	玉ねぎ,人参,小松菜,長ねぎ	水,だし昆布,塩,醤油	
1 3 水	ガーリックフランス	○	さめ	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
	フィッシュアンドチップス			油,薄力粉,でん粉,じゃが芋		塩,ベーキングパウダー,水	35.7 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,塩,こしょう	
1 4 木	白飯			精白米		酒,水	783 kcal
	ハンバーグ	○	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,ウスターソース	37.2 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,パセリ,オレガノ	
	野菜スープ		鶏肉	油	玉ねぎ,キャベツ,小松菜,人参,しょうが,セロリ	水,鶏がら,塩,こしょう	
1 5 金	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	774 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	24.3 g
	パンナコッタ		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 8 月	白飯			精白米		酒,水	775 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	35.9 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	
1 9 火	白飯			精白米		酒,水	791 kcal
	卵の中華風あんかけ	○	鶏卵	ごま油,三温糖,でん粉	たけのこ,しいたけ,人参,玉ねぎ,こねぎ	酒,塩,醤油,酢,水	35.8 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	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
2 0 水	揚げパン			コッパン,油,上白糖,グラニュー糖			819 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳,いんげん豆	油,じゃが芋,バター,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	31.8 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	
2 1 木	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米		酒,水	759 kcal
	ししゃもの唐揚げ	○	ししゃも	でん粉,油	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,こしょう	27.1 g
	野菜の梅おかつ和え		ちくわ,糸削り節	三温糖	小松菜,人参,白菜,梅漬	醤油,塩	
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉,みそ		白菜,玉ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
2 2 金	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,中濃ソース,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	816 kcal
	グリーンサラダ			三温糖,油	キャベツ,きゅうり,フロコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	27.5 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
2 5 月	白飯			精白米		酒,水	764 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	45.8 g
	白菜のおかつ和え		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 6 火	白飯			精白米		酒,水	734 kcal
	五目春巻き	○	鶏肉	油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	25.6 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,たけのこ,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	
2 7 水	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	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	777 kcal
	臭だくさんの味噌汁		鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	31.9 g
	はちみつレモンゼリー		寒天	上白糖,はちみつ	レモン果汁	水	
2 8 木	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	743 kcal
	ツナサラダ		ツナ	三温糖,油	人参,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	34.1 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	
2 9 金	白飯			精白米		酒,水	776 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	42.3 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	