



# [ 平成29年度 11月 献立表 ]



『11月の給食目標 食べ物に感謝をして食べよう!!』

港区立御成門中学校

日	献立	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	たんぱく質 脂質
1 水	十三夜の日メニュー		牛乳、サケ、豚肉、削り節、大豆 豆乳、味噌	精白米、むき粟、白煎りゴマ 三温糖、でん粉、白すりゴマ サラダ油、コンニャク	柚子、小松菜、人参、モヤシ ゴボウ、大根、長葱、塩ミカン	塩、酒、みりん、醤油、酢	767 kcal 36.6 g 17.3 g
	栗ご飯	サケの袖香焼き モヤシのゴマ酢和え 呉汁 塩ミカン					
2 木	親子丼 大根とキュウリのゆかり漬け キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳、削り節、鶏肉、卵、油揚げ 味噌	精白米、三温糖	玉葱、ミツバ、きゅうり、大根 人参、ゆかり、キャベツ、長葱	塩、みりん、酒、醤油	844 kcal 33.8 g 25.3 g
3 金	♪合唱コンクール特別メニュー♪ ミートソースかけドリア ポテトのハニーサラダ 三色ゼリーポンチ 飲むヨーグルト		飲むヨーグルト、豚肉、大豆 粉寒天、調理用牛乳	精白米、サラダ油、小麦粉 ジャガ芋、上白糖	ニンニク、玉葱、人参、パセリ トマトジュース、きゅうり キャベツ、オレンジジュース アップルジュース	サフランパウダー、赤ワイン コショウ、ナツメグ、洋辛子 白ワイン、サイダー、塩、酢 ケチャップ、ウスターソース トマトピューレ、ハチミツ	898 kcal 22.6 g 18.8 g
7 火	ワカメご飯 卵焼き 大豆とジャコの甘辛揚げ 秋野菜たっぷり味噌汁	○	牛乳、炊き込みワカメ、鶏肉 卵、大豆、ちりめんジャコ 削り節、味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、白煎りゴマ、サツマ芋	玉葱、人参、シメジ、エノキ茸 長葱	塩、酒、みりん、醤油	817 kcal 35.6 g 23.7 g
8 水	マーボー丼 炒合菜 ワカメスープ	○	牛乳、豚肉、味噌、豆腐、ワカメ 八丁味噌	精白米、サラダ油、三温糖、春雨 でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	ニンニク、生姜、人参、筍・水煮 長葱、モヤシ、キャベツ、ニラ	塩、酒、コショウ、鶏ガラ 豆板醤、醤油	870 kcal 33.3 g 26.7 g
9 木	白飯 サバの味噌煮 キャベツの中華ゴマサラダ けんちん汁	○	牛乳、サバ、味噌、だし昆布 削り節、豆腐	精白米、三温糖、サラダ油 ゴマ油、白練りゴマ、里芋	生姜、人参、キャベツ、大根 きゅうり、ゴボウ、長葱	塩、酒、コショウ、醤油、酢	869 kcal 29.8 g 34.4 g
10 金	きな粉揚げパン 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 柿（庄内柿）	○	牛乳、きな粉、大豆、鶏肉、卵 生クリーム	コッペパン、グラニュー糖 上白糖、サラダ油、小麦粉 でん粉、ジャガ芋	人参、玉葱、ホールトマト キャベツ、パセリ、きゅうり 生姜、ホールコーン、柿	鶏ガラ、ベイリーフパウダー マヨネーズ、塩、ケチャップ トマトピューレ、酢	845 kcal 27.9 g 38.9 g
13 月	白飯 豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、卵、味噌 削り節、油揚げ、ワカメ	精白米、生パン粉、ゴマ油 三温糖、でん粉、白煎りゴマ	玉葱、生姜、干椎茸、切干大根 キャベツ、人参、モヤシ、白菜 長葱	塩、コショウ、みりん、酒 一味唐辛子、酢、醤油	848 kcal 33.9 g 26.6 g
14 火	味噌ラーメン 大根とキュウリのナムル カルピスゼリー	○	牛乳、豚肉、味噌、粉寒天 カルピス	中華麺、サラダ油、でん粉 ゴマ油、ラー油	ニンニク、生姜、人参、玉葱 白菜、モヤシ、干椎茸、ニラ ホールコーン、きゅうり、大根	塩、鶏ガラ、みりん、甜麺醤 コショウ、醤油	779 kcal 27.5 g 23.2 g
15 水	丸パン 二種類クロッケ キャベツサラダ オニオンスープ	○	牛乳、豚肉、ダ이스テーズ 卵、ベーコン	丸パン、サラダ油、バター ジャガ芋、小麦粉、乾燥パン粉	玉葱、人参、キャベツ、生姜 きゅうり、パセリ	コショウ、カレー粉、鶏ガラ ベイリーフパウダー、塩、酢 中濃ソース	819 kcal 26.4 g 36.5 g
16 木	高野ご飯 白身魚の葱ソース シシャモの塩焼き 白菜のポン酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、削り節、鶏肉、高野豆腐 マダラ、樺太シシャモ 削り節、ワカメ、味噌	精白米、つきコンニャク 三温糖、白煎りゴマ、ジャガ芋	干椎茸、人参、サヤエンドウ ゴボウ、生姜、ニンニク、玉葱 長葱、小松菜、白菜、柚子	塩、酒、みりん、酢、醤油	743 kcal 38.7 g 17.7 g
17 金	今月の郷土料理（鹿児島） 鶏飯 モヤシのゴマ味噌和え 早生ミカン		牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、味噌	精白米、三温糖、サラダ油 白煎りゴマ、白すりゴマ	生姜、ニンニク、長葱、人参 干椎茸、小松菜、キャベツ モヤシ、早生ミカン	塩、鶏ガラ、酒、みりん、酢 醤油、薄口醤油	851 kcal 32.3 g 27.5 g
21 火	豚キムチ丼 かき玉汁 ラ・フランス（洋梨）	○	牛乳、豚肉、味噌、だし昆布 削り節、卵	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、人参 ピーマン、エノキ茸、長葱 キムチ（白菜）、ラ・フランス	塩、鶏ガラ、酒、コショウ オイスターソース、醤油	831 kcal 30.1 g 23.2 g
22 水	ポークカレー ブロッコリーサラダ キャベツスープ	○	牛乳、豚肉、ベーコン	精白米、サラダ油、ジャガ芋 小麦粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱 ブロッコリー、きゅうり キャベツ、パセリ	塩、赤ワイン、カレー粉 鶏ガラ、ベイリーフパウダー カレー粉、オールスパイス ナツメグ、ガラムマサラ クミン、ケチャップ、酢 ウスターソース、コショウ	886 kcal 25.4 g 27.0 g
24 金	和食の日メニュー 麦ご飯 炊紗焼き すまし汁		牛乳、ブリ、卵、タラすりみ 刻み海苔、だし昆布、削り節	精白米、押麦、三温糖、でん粉 手まり麩	生姜、干椎茸、ホウレン草 人参、きゅうり、モヤシ、長葱	塩、酒、みりん、醤油、薄口醤油	824 kcal 38.7 g 26.2 g
27 月	きのこスパゲッティ コーンサラダ チーズケーキ	○	牛乳、プレーンヨーグルト、卵 ベーコン、クリームチーズ	サラダ油、バター、オリーブ油 スパゲッティ、上白糖、小麦粉	ニンニク、生姜、エノキ茸 シメジ、エリンギ、生椎茸 玉葱、小葱、人参、キャベツ きゅうり、ホールコーン	塩、酒、コショウ、レモン汁 醤油、酢	811 kcal 26.5 g 34.2 g
28 火	鶏の照り焼き丼 キャベツの和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、刻み海苔、削り節 油揚げ、味噌、ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ゴマ油、白すりゴマ	生姜、長葱、人参、キャベツ きゅうり、大根	塩、酒、みりん、コショウ、酢 醤油	833 kcal 32.1 g 27.1 g
29 水	白飯 揚げギョウザ モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、サラダ油、餃子の皮 ゴマ油、ラー油	ニンニク、生姜、白菜、長葱 ニラ、小松菜、人参、モヤシ 干椎茸	塩、コショウ、鶏ガラ、酒、醤油	776 kcal 24.3 g 26.7 g
30 木	フレンチトースト ミートボールのクリームシチュー リンゴと大根の菜果サラダ 早香（果物）	○	牛乳、卵、調理用牛乳、大豆 鶏肉	食パン、上白糖、バター グラニュー糖、サラダ油 生パン粉、小麦粉	玉葱、人参、白菜、生姜、パセリ リンゴ、きゅうり、大根、早香	バニラエッセンス、鶏ガラ 赤ワイン、コショウ、ナツメグ ベイリーフパウダー、塩	823 kcal 34.6 g 34.5 g

<お知らせ> 6日は合唱コンクールの振休、20日は期末テストのため、給食はありません。

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。