



[令和元年度 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

★はリクエスト給食です。

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	ワカメご飯 ツナ入り卵焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, 炊き込みわかめ, ツナ 卵, 油揚げ, 削り節, 豆腐, 味噌	精白米, 白炒りゴマ, サラダ油 三温糖	人参, 玉葱, 干椎茸, 白菜 きゅうり, 生姜, なめこ 小松菜, 長葱	塩, 酒, 醤油, 酢	860 kcal 36.7 g 32.0 g
5 火	サツマ芋ご飯 サケのホイル焼き キャベツの和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, サケ, 削り節, 油揚げ 味噌	精白米, サツマ芋, バター サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	シメジ, 玉葱, エノキ茸, 人参 キャベツ, きゅうり, 大根 長葱	塩, 酒, コショウ, 白ワイン 醤油, 酢	793 kcal 37.9 g 21.2 g
6 水	マーボー丼 拌三糸 ワカメスープ 白桃ゼリー	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 八丁味噌 豆腐, ワカメ, 粉寒天	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, 白炒りゴマ 春雨, 上白糖	ニンニク, 生姜, 人参, 菊・水煮 長葱, ニラ, きゅうり, モヤシ 桃ジュース, 黄桃缶	塩, 豆板醤, 酒, 醤油, 酢 洋辛子, 鶏ガラ, コショウ	879 kcal 28.7 g 24.4 g
7 木	きつねうどん 揚げジャガ芋の味噌がらめ モヤシのゴマ酢和え	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 豚肉, 油揚げ, 赤味噌	うどん, 三温糖, ジャガ芋 サラダ油, バター, 白すりゴマ	人参, 長葱, ニンニク, 小松菜 モヤシ	塩, みりん, 醤油, 酢	815 kcal 36.0 g 35.0 g
8 金	50周年お祝いメニュー 赤飯 松風焼き ホウレン草のお浸し すまし汁 柿	○	牛乳, ささげ, 鶏肉, 卵, 味噌 削り節, だし昆布, なんと ワカメ	精白米, 餅米, 黒炒りゴマ 生パン粉, 三温糖	長葱, 生姜, ホウレン草, 白菜 人参, 柿	塩, みりん, 醤油	816 kcal 38.2 g 20.6 g
11 月	鶏肉の生姜炒め丼 白菜のポン酢和え キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 削り節, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, 小松菜, 人参 白菜, 柚子, キャベツ, 長葱	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 オイスターソース	864 kcal 36.4 g 26.3 g
12 火	白飯 かき玉汁 豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 味噌 だし昆布, 削り節	精白米, 生パン粉, ゴマ油 三温糖, でん粉, 白炒りゴマ	人参, 玉葱, 生姜, 干椎茸 切干大根, きゅうり, モヤシ 長葱	塩, コショウ, 醤油, みりん 酒, 酢, 一味唐辛子	869 kcal 37.2 g 27.2 g
13 水	丸パン オニオンスープ 鶏肉のチーズフライ キャベツサラダ	○	牛乳, 鶏肉, プロセスチーズ 卵, ベーコン	丸パン, サラダ油, 小麦粉 生パン粉, 乾燥パン粉	人参, キャベツ, きゅうり 玉葱, 生姜, パセリ	塩, コショウ, 中濃ソース 酢, 鶏ガラ, ベイリーフ粉	789 kcal 31.7 g 38.6 g
14 木	きのこご飯 カジキの香味焼き ジャガ芋のきんぴら 具沢山味噌汁 温州みかん	○	牛乳, だし昆布, 油揚げ カジキ, 削り節, 味噌	精白米, 三温糖, ゴマ油 つきこんにやく, ジャガ芋 白炒りゴマ, サラダ油	生椎茸, シメジ, エノキ茸 舞茸, さやいんげん, 長葱 生姜, ゴボウ, 人参, 玉葱 キャベツ, 温州みかん	塩, 酒, 醤油, みりん 一味唐辛子	839 kcal 36.9 g 22.7 g
15 金	味噌ラーメン 大根とキュウリのナムル ラ・フランス (洋梨)	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌	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, ニラ, 干椎茸 長葱, ホールコーン, 大根 きゅうり, ラ・フランス	塩, 鶏ガラ, みりん, 醤油 甜面醬, コショウ	768 kcal 27.3 g 23.4 g
18 月	白飯 イカのチリソース キャベツの中華ゴマサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, イカ, 削り節, 油揚げ 味噌, ワカメ	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, ゴマ油, 白練りゴマ	長葱, ニンニク, 生姜, 人参 キャベツ, きゅうり, 白菜	塩, 酒, 醤油, ケチャップ ウスターソース, 豆板醤 パプリカ粉, 酢, コショウ	842 kcal 34.7 g 27.8 g
19 火	鶏飯 野菜の味噌和え 塩みかん	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 卵, 味噌	精白米, 三温糖, サラダ油 白炒りゴマ, 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 きゅうり, 塩みかん	塩, 鶏ガラ, 酒, 薄口醤油 みりん, 醤油, 酢	860 kcal 32.5 g 27.7 g
20 水	2色フランスパン(ガーリック&ジャガー) 豚肉と野菜のカレー煮 フルーツヨーグルト	○	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	ソフトフランスパン, 粉糖 マーガリン, グラニュー糖 サラダ油, 小麦粉, ジャガ芋	ニンニク, パセリ, 生姜 人参, 玉葱, キャベツ, パナナ パイン缶, みかん缶	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ ナツメグ, ケチャップ カレー粉, ウスターソース	752 kcal 25.9 g 30.0 g
21 木	ナポリタン 白菜ベーコンスープ ポテトサラダ	○	牛乳, ソーセージ, ベーコン	オリーブ油, スパゲティ バター, ジャガ芋, マヨネーズ	ニンニク, 玉葱, 人参, 生姜 マッシュルーム, ピーマン 白菜, パセリ, きゅうり ホールコーン	塩, コショウ, ケチャップ ウスターソース, 鶏ガラ ベイリーフ粉, 酢	782 kcal 23.4 g 32.8 g
22 金	和食の日メニュー 麦ご飯 ブリの照り焼き 大豆とサツマ芋の甘辛揚げ モヤシの磯和え カブのすりながし汁	○	牛乳, フリ, チリメンジャコ 大豆, 刻み海苔, だし昆布 削り節, 鶏肉, 豆腐	精白米, 押麦, 三温糖 サラダ油, サツマ芋 白炒りゴマ, でん粉	生姜, 小松菜, 人参, モヤシ カブ, カブ菜, 玉葱, 柚子	塩, 醤油, 酒, みりん 薄口醤油	872 kcal 41.4 g 28.3 g
25 月	フレンチトースト ミートボールのクリームシチュー コーンサラダ 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, 薄力粉	玉葱, 人参, 白菜, 生姜 パセリ, キャベツ, きゅうり ホールコーン, 早香	塩, バニラエッセンス 鶏ガラ, コショウ, ナツメグ 赤ワイン, ベイリーフ粉, 酢	836 kcal 33.8 g 35.9 g
26 火	白飯 けんちん汁 サバの味噌煮 ★キャベツの塩昆布和え	○	牛乳, サバ, 味噌, 塩昆布 だし昆布, 削り節, 豆腐	精白米, 三温糖, でん粉 ゴマ油, サラダ油, 里芋	生姜, キャベツ, ゴボウ 人参, 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油	797 kcal 34.0 g 24.4 g
27 水	親子丼 大根とキュウリのゆかり漬け ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 卵, 味噌 ワカメ	精白米, 三温糖, ジャガ芋	玉葱, みつば, きゅうり, 大根 人参, ゆかり	塩, みりん, 醤油, 酒	859 kcal 37.1 g 22.7 g
28 木	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, ゴマ油 ギョウザの皮, 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, 醤油, 酒 鶏ガラ	783 kcal 23.9 g 27.2 g
29 金	★ポークカレー ★トマトのバジルサラダ キャロットゼリー	○	牛乳, 豚肉, 粉寒天	精白米, サラダ油, ジャガ芋 小麦粉, 上白糖	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 トマト, キャベツ, きゅうり オレンジジュース 人参ジュース	塩, 酢, 赤ワイン, 鶏ガラ ベイリーフ粉, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 ナツメグ, オールスパイス クミン, ガラムマサラ コショウ, バジル粉	888 kcal 23.2 g 24.6 g

※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。