



# [ 令和2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
2月	葵祭 振替休日						
4水	マーボー丼 モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 八丁味噌 味噌, 豆腐, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白煎りごま	にんにく, 生姜, 人参, 筍水煮 長葱, にはら, 小松菜, もやし	塩, 豆板醤, 酒, 醤油, ラー油 鶏ガラ, こしょう	827 kcal 31.5 g 25.0 g
5木	ツナピラフ キャベツスープ キャンディポテト	○	牛乳, ツナ, ベーコン	精白米, バター, サラダ油 三温糖, さつまい芋	人参, 玉葱, マッシュルーム ホールコーン, キャベツ, 生姜 パセリ, オレンジジュース	塩, こしょう, 鶏ガラ ベイリーフ	894 kcal 21.8 g 28.0 g
6金	ふりかけごはん 切干大根入り卵焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ 味噌けんちん汁	○	牛乳, 塩昆布, 削り節, 鶏肉 鶏卵, 油揚げ, 味噌, 豆腐	精白米, 白煎りごま, 三温糖 サラダ油, ごま油, 里芋	長葱, 切干大根, きゅうり 白菜, 人参, 生姜, ごぼう 大根	塩, 酢, みりん, 醤油, 酒 だし昆布, だし削り節	869 kcal 34.9 g 29.7 g
9月	きのこスパゲッティ ポテトのフレンチサラダ ★フルーツポンチ	○	牛乳, ベーコン	スパゲッティ, サラダ油 バター, オリーブ油 じゃが芋, 上白糖	にんにく, 生姜, 玉葱, えのき しめじ, 小葱, 人参, きゅうり バナナ, みかん缶, 黄桃缶 パイナップル	塩, こしょう, 醤油, 酢, 酒 白ワイン, サイダー	763 kcal 21.4 g 24.9 g
10火	焼きおにぎりのスープ茶漬け ★鶏肉の唐揚げ キャベツの和風サラダ	○	牛乳, 鶏肉	精白米, でん粉, サラダ油 でん粉, ごま油, 白すりごま	人参, 玉葱, えのき, 三つ葉 生姜, キャベツ, きゅうり	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節, 薄口醤油 みりん, 酢, こしょう	812 kcal 28.9 g 27.8 g
11水	パンプキンパン マカロニグラタン ジュリアンスープ 柿	○	牛乳, 鶏肉, 牛乳, ベーコン ミックスチーズ	パンプキンパン, サラダ油 バター, 薄力粉, マカロニ	人参, 玉葱, マッシュルーム 生姜, キャベツ, パセリ, 柿	塩, こしょう, ベイリーフ 鶏ガラ	843 kcal 33.0 g 34.1 g
12木	白飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のゴマ酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏卵, 味噌 わかめ	精白米, パン粉, ごま油, 三温糖 でん粉, 白すりごま, じゃが芋	玉葱, 生姜, 干椎茸, 小松菜 人参, もやし	塩, こしょう, 醤油, みりん 酒, 酢, だし削り節	815 kcal 31.6 g 22.9 g
13金	鮭チャーハン バリバリサラダ 春雨の中華スープ キャロットゼリー	○	牛乳, サケ, 鶏卵, 寒天	精白米, サラダ油, 白煎りごま ワンタンの皮, 緑豆春雨 ごま油, 上白糖	ピーマン, 長葱, キャベツ 人参, きゅうり, 生姜, 筍水煮 青梗菜, オレンジジュース 人参ジュース	塩, 酒, こしょう, 醤油, 酢 ラー油, 鶏ガラ	847 kcal 28.4 g 25.9 g
16月	きのこご飯 肉ジャガ ねぎま汁 塩みかん (果物)	○	牛乳, 油揚げ, 豚肉, カジキ 豆腐	精白米, サラダ油, こんにやく じゃが芋, 三温糖	人参, 生椎茸, しめじ, えのき まいたけ, 玉葱, さやいんげん 長葱, 生姜, 塩みかん	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節	826 kcal 31.5 g 20.9 g
17火	白飯 白身魚の香味揚げ 切干大根のサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ホキ, 鶏卵, 油揚げ, 味噌 わかめ	精白米, サラダ油, ごま油 薄力粉, でん粉, 三温糖 白煎りごま	長葱, 切干大根, きゅうり 人参, もやし, 白菜	塩, 酒, ウスターソース 醤油, 酢, 一味唐辛子 だし削り節	805 kcal 33.1 g 23.6 g
18水	今月の郷土料理 (沖縄) タコライス マーミナーチャンプルー パインゼリー	○	牛乳, 豚肉, ダイスチーズ 大豆, 生揚げ寒天	精白米, サラダ油, ごま油 上白糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 キャベツ, トマト, 長葱 もやし, にはら, パインジュース	塩, 赤ワイン, パプリカ粉 ケチャップ, ウスターソース こしょう, タバスコ, 醤油 カレー粉, ナツメグ, 酒	871 kcal 32.3 g 28.4 g
19木	味噌ラーメン 大根ときゅうりのナムル ラ・フランス (果物)	○	牛乳, 豚肉, 味噌	中華麺, サラダ油, でん粉 白すりごま, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, もやし, にはら, 干椎茸 長葱, ホールコーン, きゅうり 大根, ラ・フランス	塩, 鶏ガラ, みりん, 醤油 甜麺醬, こしょう, ラー油	771 kcal 25.7 g 23.5 g
20金	給食なし (期末テスト2日目)						
24火	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, 刻みのり, 鶏肉, 豆腐	精白米, 押麦, 三温糖, でん粉 サラダ油, さつまい芋 白煎りごま	生姜, 小松菜, 人参, もやし かぶ, かぶの葉, 玉葱, 柚子	塩, 醤油, 酒, みりん だし昆布, だし削り節 薄口醤油	871 kcal 39.9 g 28.2 g
25水	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	○	牛乳, 鶏卵, 牛乳, 大豆, 豚肉	食パン, 上白糖, バター グラニュー糖, サラダ油 パン粉, 薄力粉	玉葱, 人参, 白菜, パセリ 生姜, キャベツ, きゅうり ホールコーン	バニラエッセンス, 鶏ガラ 塩, こしょう, ナツメグ 赤ワイン, ベイリーフ, 酢	825 kcal 32.4 g 37.2 g
26木	鶏肉の生姜炒め丼 大根ときゅうりのゆかり漬け 具沢山味噌汁 早生みかん	○	牛乳, 鶏肉, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 じゃが芋	生姜, 玉葱, 小葱, きゅうり 大根, 人参, ゆかり粉, 長葱 キャベツ, 早生みかん	塩, 酒, オイスターソース 醤油, だし削り節	859 kcal 31.3 g 22.5 g
27金	白飯 サバのカレー揚げ キャベツの中華ゴマサラダ かき玉汁	○	牛乳, サバ, 鶏卵	精白米, サラダ油, 薄力粉 でん粉, ごま油, 白練りごま	人参, キャベツ, きゅうり, 長葱	塩, こしょう, カレー粉, 酢 醤油, だし昆布, だし削り節	837 kcal 33.2 g 31.5 g
30月	親子丼 キャベツの塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 塩昆布 油揚げ, 味噌	精白米, 三温糖, ごま油	玉葱, 三つ葉, キャベツ, 人参 大根, 長葱	塩, だし削り節, みりん 醤油, 酒	884 kcal 35.4 g 28.3 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。