



[令和3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	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	振替休日						
2火	白飯 豆腐ハンバーグ モヤシのゴマ酢和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵、味噌 油揚げ、わかめ	精白米、生パン粉、ごま油 三温糖、でん粉、白すりごま	玉葱、生姜、干椎茸、小松菜 人参、もやし、大根	塩、こしょう、醤油、みりん 酒、酢、だし削り節	840 kcal 33.8 g 27.0 g
4木	きのこスパゲッティ ポテトサラダ 白菜ベーコンスープ	○	牛乳、ベーコン	スパゲティ、サラダ油、バター オリーブ油、じゃが芋 マヨネーズ(卵不使用)	にんにく、生姜、玉葱、えのき しめじ、小葱、人参、きゅうり ホールコーン、白菜、パセリ	塩、こしょう、醤油、酢、酒 鶏ガラ、ベイリーフ	747 kcal 21.9 g 32.6 g
6金	ゆかりご飯 サケの西京焼き キャベツの塩昆布和え ひつつみ汁	○	牛乳、サケ、西京味噌、塩昆布 鶏肉	精白米、ごま油、サラダ油 薄力粉	ゆかり粉、生姜、キャベツ 人参、ごぼう、長葱、干椎茸	塩、醤油、酒、みりん だし削り節、だし昆布	799 kcal 34.6 g 19.0 g
8月	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 ごま油、白すりごま	人参、玉葱、えのき、みつば 生姜、キャベツ、きゅうり	塩、だし昆布、だし削り節 酒、醤油、薄口醤油、みりん 酢、こしょう	815 kcal 29.0 g 28.1 g
9火	ふりかけごはん カジキの香味焼き 小松菜の辛子和え 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ 削り節、カジキ、油揚げ、味噌	精白米、白煎りごま、三温糖 ごま油	長葱、生姜、小松菜、人参 もやし、白菜	塩、酒、みりん、醤油、洋辛子 だし削り節	743 kcal 35.2 g 20.6 g
10水	セサミパン 柿 ポテトのホワイトグラタン キャベツスープ	○	牛乳、鶏肉、大豆、調理用牛乳 ミックスチーズ、ベーコン	セサミパン、サラダ油、バター 薄力粉、じゃが芋	人参、玉葱、ほうれん草、生姜 キャベツ、パセリ、柿	塩、こしょう、鶏ガラ ベイリーフ	814 kcal 33.1 g 34.1 g
11木	マーボー丼 大根とキュウリのナムル ニラ玉スープ	○	牛乳、豚肉、味噌、八丁味噌 豆腐、鶏卵	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、ゆず湯 長葱、きゅうり、大根、にら	塩、豆板醤、酒、醤油、ラー油 鶏ガラ、こしょう	874 kcal 34.4 g 28.2 g
12金	カレーピラフ コーンサラダ スイートポテト	○	牛乳、ツナ、調理用牛乳、鶏卵 生クリーム	精白米、バター、サラダ油 さつまいも、上白糖	玉葱、人参、マッシュルーム ピーマン、キャベツ、きゅうり ホールコーン	塩、カレー粉、こしょう、酢 トマトピューレ	880 kcal 22.1 g 26.6 g
15月	白飯 イカのテリソース キャベツの中巻ゴマサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、イカ、わかめ、味噌	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、ごま油、白練りごま じゃが芋	長葱、にんにく、生姜、人参 キャベツ、きゅうり、玉葱	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、こしょう だし削り節	811 kcal 29.7 g 24.3 g
16火	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、大豆、ダイスターズ 生揚げ、粉寒天	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、もやし 長葱、にら、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	882 kcal 32.6 g 28.8 g
17水	給食なし(期末テスト1日目)						
18木	給食なし(期末テスト2日目)						
19金	味噌ラーメン バリバリサラダ 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、ワンタンの皮	にんにく、生姜、人参、玉葱 白菜、もやし、にら、長葱 ホールコーン、キャベツ きゅうり、洋梨	塩、鶏ガラ、みりん、醤油 甜麺醬、こしょう、酢	850 kcal 26.5 g 29.3 g
22月	きのこご飯 ジャガ芋のそぼろ煮 味噌けんちん汁 早生みかん	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、味噌、豆腐	精白米、サラダ油、じゃが芋 三温糖、ごま油、黒芋	人参、椎茸、しめじ、えのき 舞茸、さやいんげん、ごぼう 大根、長葱、早生みかん	塩、酒、醤油、だし昆布 だし削り節	801 kcal 25.7 g 18.2 g
24水	和食の日メニュー 麦ご飯 すまし汁 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	○	牛乳、ブリ、ちりめんじゃこ 大豆、刻みのり、わかめ	精白米、押麦、三温糖、でん粉 サラダ油、白煎りごま さつまいも、あられ麩	生姜、小松菜、人参、もやし 長葱	塩、醤油、みりん、だし昆布 だし削り節、酒	825 kcal 36.3 g 25.4 g
25木	フレンチトースト ミートボールのクリームシチュー キャベツサラダ	○	牛乳、鶏卵、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 乾燥パン粉、薄力粉	玉葱、人参、白菜、生姜、パセリ キャベツ、きゅうり	塩、パニラエッセンス 鶏ガラ、こしょう、ナツメグ 赤ワイン、ベイリーフ、酢	814 kcal 33.7 g 36.3 g
28金	白飯 春巻き モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	○	牛乳、豚肉、わかめ	精白米、サラダ油、春巻きの皮 緑豆春雨、でん粉、ごま油 白煎りごま	生姜、長葱、ゆず湯、干椎茸 にら、小松菜、人参、もやし	塩、酒、こしょう、醤油 ラー油、鶏ガラ	822 kcal 23.9 g 24.1 g
29月	白飯 サバのゴマ味噌かけ 白菜と油揚げのかりかりサラダ 吉野汁	○	牛乳、サバ、味噌、油揚げ、豆腐	精白米、三温糖、でん粉、黒芋 白煎りごま、サラダ油	生姜、白菜、きゅうり、人参 大根、長葱	塩、酒、醤油、みりん、酢 だし昆布、だし削り節	829 kcal 33.6 g 29.2 g
30火	親子丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け 具沢山味噌汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、味噌	精白米、三温糖、じゃが芋	玉葱、みつば、人参、きゅうり キャベツ、ゆかり粉、小松菜 長葱	塩、だし削り節、みりん、酒 醤油	847 kcal 33.8 g 23.1 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。