



[令和4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	7歳児- たんぱく質
1 火	白飯 豆腐ハンバーグ キャベツの辛子和え 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、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	玉葱、生姜、干椎茸、きゅうり 人参、キャベツ、白菜、長葱	塩、こしょう、醤油、みりん 酒、洋辛子、だし削り節	760 kcal 33.7 g
2 水	生姜ご飯 サケの西京焼き 小松菜の煮浸し ひつつみ汁	○	牛乳、サケ、西京味噌、油揚げ	精白米、白煎りごま、サラダ油 三温糖、薄力粉	生姜、人参、もやし、小松菜 ごぼう、大根、長葱、干椎茸 しめじ	塩、酒、醤油、だし昆布 みりん、だし削り節	776 kcal 37.2 g
4 金	カレーうどん 揚げジャガ芋の味噌がらめ 切干大根のサラダ	○	牛乳、豚肉、笹かまぼこ、味噌	うどん、でん粉、じゃが芋 サラダ油、三温糖、バター ごま油、白煎りごま	人参、玉葱、長葱、小松菜 にんにく、切干大根、きゅうり もやし	塩、だし削り節、みりん、酢 醤油、カレー粉、一味唐辛子	728 kcal 26.6 g
7 月	ふりかけごはん 和風卵焼き キャベツの塩昆布和え 味噌けんちん汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、削り節 刻みのり、鶏肉、鶏卵、塩昆布 豆腐	精白米、白煎りごま、サラダ油 三温糖、ごま油、星芋	長葱、キャベツ、ごぼう、人参 大根	塩、ゆかり粉、酒、醤油 だし昆布、だし削り節	747 kcal 32.5 g
8 火	焼きおにぎりのスープ茶漬け 鶏肉の唐揚げ モヤシの和風サラダ	○	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、きゅうり、もやし	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	771 kcal 29.4 g
9 水	パンキンパン 柿 トマトグラタン 白菜ベーコンスープ	○	牛乳、ツナ、大豆、ベーコン ミックスチーズ	パンキンパン、サラダ油 バター、薄力粉、マカロニ	にんにく、生姜、人参、玉葱 ホールトマト、トマトジュース 白菜、パセリ、柿	塩、こしょう、ケチャップ トマトピューレ ウスターソース、鶏がら ペイリーフ粉	739 kcal 32.4 g
10 木	マーボー丼 大根とキュウリのナムル ワカメスープ	○	牛乳、豚肉、味噌、八丁味噌 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、菊水煮 長葱、にら、きゅうり、大根	塩、豆板醤、酒、醤油 ラー油、鶏がら、こしょう	788 kcal 30.8 g
11 金	枝豆ご飯 ホキの香味焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、ホキ、油揚げ、わかめ 味噌	精白米、三温糖、ごま油 サラダ油、じゃが芋	枝豆、長葱、生姜、白菜、人参 きゅうり、玉葱	塩、酒、だし昆布、醤油、酢 だし削り節	723 kcal 33.6 g
14 月	親子丼 モヤシのゴマ酢和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、味噌	精白米、三温糖、白すりごま	玉葱、みつば、小松菜、人参 もやし、大根、長葱	塩、だし削り節、みりん、酒 醤油、酢	840 kcal 36.7 g
16 火	白飯 かき玉汁 イカのチリソース キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳、イカ、鶏卵	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、でん粉、ごま油 白練りごま	長葱、にんにく、生姜、人参 キャベツ、きゅうり	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 だし昆布、だし削り節	783 kcal 31.8 g
16 水	バターライス クリームソースがけ ポテトのバジルサラダ リンゴ(シナノゴールド)	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	精白米、バター、サラダ油 薄力粉、じゃが芋	人参、玉葱、マッシュルーム 生姜、きゅうり、りんご	塩、白ワイン、こしょう ペイリーフ粉、鶏がら、酢 バジル粉	828 kcal 24.4 g
17 木	味噌ラーメン パリパリサラダ ラ・フランス(果物)	○	牛乳、豚肉、味噌	中華麺、サラダ油、でん粉 バター、ワンタン皮、ごま油	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、ラ・フランス	塩、鶏がら、みりん、醤油 甜麺醤、こしょう、酢、ラー油	771 kcal 26.1 g
18 金	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、ダイスターズ 大豆、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、長葱 もやし、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	835 kcal 32.7 g
21 月	豚肉の生姜炒め丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌	精白米、サラダ油、でん粉	生姜、玉葱、小葱、きゅうり キャベツ、人参、小松菜、長葱	塩、酒、オイスターソース 醤油、ゆかり粉、だし削り節	822 kcal 35.8 g
22 火	きのこスパゲッティ コーンサラダ スイートポテト	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵 調理用牛乳、生クリーム	スパゲティ、サラダ油、バター オリーブ油、さつま芋、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、えのき しめじ、小葱、人参、キャベツ きゅうり、ホールコーン	塩、こしょう、酒、醤油、酢	789 kcal 25.3 g
24 木	和食の日メニュー 蕎麦飯 すまし汁 ブリの照り焼き 大豆とサツマ芋の甘辛揚げ 白菜のポン酢和え	○	牛乳、ブリ、ちりめんじゃこ 大豆、削り節、あらはんぺん わかめ	精白米、押麦、三温糖、でん粉 サラダ油、さつま芋 白煎りごま	生姜、小松菜、人参、白菜 柚子果汁、長葱	塩、醤油、酒、みりん、酢 だし昆布、だし削り節	784 kcal 36.7 g
25 金	白飯 春巻き モヤシと小松菜のナムル ニラ玉スープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵	精白米、サラダ油、春巻きの皮 緑豆春雨、でん粉、ごま油	生姜、長葱、菊水煮、干椎茸 小松菜、人参、もやし、にら	塩、酒、こしょう、醤油 ラー油、鶏がら	813 kcal 26.6 g
28 月	きのこご飯 ジャガ芋のそぼろ煮 具沢山味噌汁 黒ゴマゼリー	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、わかめ 味噌、粉寒天、調理用牛乳	精白米、サラダ油、じゃが芋 三温糖、上白糖、黒練りごま	人参、生椎茸、しめじ、えのき まいたけ、さやいんげん、玉葱 キャベツ、長葱	塩、酒、醤油、だし昆布 だし削り節	771 kcal 27.4 g
29 火	白飯 吉野汁 サバのゴマ味噌かけ モヤシの磯和え 早生みかん	○	牛乳、サバ、味噌、刻みのり 豆腐	精白米、三温糖、白煎りごま でん粉、星芋	生姜、小松菜、人参、もやし 大根、長葱、早生みかん	塩、酒、醤油、みりん だし昆布、だし削り節	746 kcal 33.4 g
30 水	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 豚肉	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、バニラエッセンス 鶏がら、こしょう、ナツメグ 赤ワイン、ペイリーフ粉、酢	785 kcal 34.0 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。