



[令和5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
1水	白飯 豆腐ハンバーグ モヤシの辛子和え 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、白煎りごま	玉葱、生姜、干椎茸、小松菜、人参、もやし、大根、長葱	塩、こしょう、醤油、みりん、酒、洋辛子、だし削り節	780 kcal 33.8 g
2水	カレーうどん キャベツの和風サラダ キャンディポテト	○	牛乳、豚肉、笹かまぼこ	うどん、でん粉、ごま油、白すりごま、三温糖、バター、サラダ油、さつま芋	人参、玉葱、長葱、小松菜、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース	塩、だし削り節、みりん、醤油、カレー粉、酢、こしょう	749 kcal 23.7 g
6月	白飯 海苔の佃煮 和風卵焼き キャベツの塩昆布和え 味噌けんちん汁	○	牛乳、刻みのり、鶏肉、鶏卵、塩昆布、味噌、豆腐	精白米、三温糖、サラダ油、ごま油、里芋	長葱、キャベツ、ごぼう、人参、大根	塩、醤油、酒、みりん、だし昆布、だし削り節	754 kcal 31.1 g
7火	生姜ご飯 サケの西京焼き モヤシのゴマ酢和え ひつつみ汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、サケ、西京味噌	精白米、白すりごま、サラダ油、三温糖、白煎りごま、薄力粉	生姜、小松菜、人参、もやし、ごぼう、長葱、干椎茸、しめじ	塩、酒、醤油、だし昆布、みりん、酢、だし削り節	755 kcal 36.7 g
8水	きのこスパゲッティ コーンサラダ アップルケーキ	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、調理用牛乳	スパゲティ、サラダ油、バター、オリーブ油、上白糖、薄力粉	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、りんご	塩、こしょう、醤油、酢、酒、ベーキングパウダー	776 kcal 26.2 g
9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、白煎りごま	にんにく、生姜、人参、菊水漬、長葱、きゅうり、大根、干椎茸、にら	塩、豆板醤、酒、醤油、ラー油、鶏がら、こしょう	827 kcal 33.6 g
10金	焼きおにぎりのスープ茶漬け 鶏肉の唐揚げ キャベツの中巻ゴマサラダ	○	牛乳、鶏肉	精白米、でん粉、サラダ油、でん粉、ごま油、白練りごま	人参、玉葱、えのき、みつば、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	787 kcal 29.4 g
13月	親子丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、味噌、わかめ	精白米、三温糖	玉葱、みつば、きゅうり、人参、キャベツ、白菜、長葱	塩、だし削り節、みりん、醤油、酒、ゆかり粉	810 kcal 35.1 g
14火	白飯 吉野汁 サバのゴマ味噌がけ 切干大根のサラダ	○	牛乳、サバ、味噌、豆腐	精白米、三温糖、でん粉、ごま油、白煎りごま、里芋	生姜、切干大根、きゅうり、人参、もやし、大根、長葱	塩、酒、醤油、みりん、酢、だし昆布、だし削り節	731 kcal 32.0 g
15水	米粉パンを使用したメニュー 米粉ミックス粉パン チキンピカタ ポテトサラダ ジュリアンスープ	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、ベーコン	米粉パン、薄力粉、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)	人参、きゅうり、ホールコーン、生姜、玉葱、キャベツ、パセリ	塩、こしょう、白ワイン、ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏がら、ベイリーフ粉	734 kcal 30.5 g
16木	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、ダイスチーズ、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	828 kcal 32.7 g
17金	シーフードピラフ コーンクリームスープ リンゴ(シナノゴールド)	○	牛乳、いか、えび、ベーコン、調理用牛乳、大豆	精白米、バター、サラダ油、薄力粉	人参、玉葱、マッシュルーム、生姜、ホールコーン、パセリ、りんご	塩、白ワイン、こしょう、鶏がら、ベイリーフ粉	738 kcal 26.6 g
20月	豚肉の生姜炒め丼 モヤシの磯和え キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳、豚肉、刻みのり、油揚げ、味噌、わかめ	精白米、サラダ油、でん粉	生姜、玉葱、小葱、きゅうり、人参、もやし、キャベツ、長葱	塩、酒、オイスターソース、醤油、だし削り節	813 kcal 35.7 g
21火	きのこご飯 かき玉汁 ジャガ芋のそぼろ煮 早生みかん	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、鶏卵	精白米、サラダ油、じゃが芋、三温糖、でん粉	人参、生椎茸、しめじ、えのき、まいたけ、さやいんげん、長葱、早生みかん	塩、酒、醤油、だし昆布、だし削り節	748 kcal 27.5 g
22水	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 26.2 g
24金	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 白菜のポン酢和え	○	牛乳、ブリ、ちりめんじゃこ、大豆、削り節、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	783 kcal 36.9 g
27月	ドライカレー ジャーマンポテト 柿	○	牛乳、豚肉、ベーコン	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、じゃが芋	にんにく、生姜、玉葱、人参、ピーマン、ホールトマト、柿	塩、カレー粉、赤ワイン、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	817 kcal 25.1 g
28火	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、ちりめんじゃこ、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、白煎りごま	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	744 kcal 35.9 g
29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、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、バニラエッセンス、鶏がら、こしょう、ナツメグ、赤ワイン、ベイリーフ粉、酢	773 kcal 34.3 g
30木	白飯 春巻き モヤシと小松菜のナムル 中華風コーンスープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵	精白米、サラダ油、春巻き皮、緑豆春雨、でん粉、ごま油、白煎りごま	生姜、長葱、菊水漬、干椎茸、にら、小松菜、人参、もやし、玉葱、ホールコーン、パセリ	塩、酒、こしょう、醤油、ラー油、鶏がら	802 kcal 25.7 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。