

11月のこんだて



令和元年11月
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ご飯	○	豆腐のまさご揚げ 炒りこんにやく さつま汁	牛乳、豆腐、むきえび、鶏肉、 ちりめんじゃこ、ひじき、★ たまご、さつま揚げ、赤み そ、白みそ	米、でんぷん、米油、砂糖、ご ま油、さつまいも	にんじん、玉ねぎ、糸こんに やく、ピーマン、だいご ん、長ねぎ、こまつな	811 kcal 32.4 g 23.5 g 2.8 g
5 火	キムチ焼きそば	○	わかめスープ ヨーグルトポムポム	牛乳、豚肉、豆腐、生わかめ、 ヨーグルト、★たまご	★蒸し中華めん、米油、ごま 油、ごま、★小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、もやし、キャベツ、エリンギ、 ピーマン、白菜キムチ、長ねぎ、り んご、レモン	801 kcal 29.0 g 25.6 g 3.6 g
6 水	ふきよせご飯	○	つみれ汁 蒟蒻と青菜のごま酢みそ ごまミルクプリン	牛乳、鶏肉、油揚げ、まいわ し、赤みそ、豆腐、生わかめ、 西京みそ、牛乳、粉寒天	米、もち米、日本ぐり、砂糖、 でんぷん、すりごま、練りご ま、黒砂糖	エリンギ、えのき、ぶなしめ じ、にんじん、さやいんげん、 しょうが、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、糸こんにやく	814 kcal 31.5 g 23.9 g 2.9 g
7 木	麦ご飯	○	さんまの生姜煮 野菜とじゃこのあえ 五目みそ汁	牛乳、さんま、ちりめんじゃ こ、豆腐、白みそ、赤みそ	米、押麦、砂糖、ごま油、じゃ がいも	しょうが、長ねぎ、梅干し、 もやし、こまつな、にんじ ん、だいごん	790 kcal 30.3 g 26.6 g 3.1 g
8 金	ご飯	○	和風卵焼き カリカリおひたし 福豆入り田作り 具だくさんみそ汁	牛乳、豚肉、★たまご、油揚 げ、かえり煮干し、いり大 豆、豚肉、豆腐、白みそ、赤み そ	米、米油、砂糖、ごま油、ご ま、三温糖、じゃがいも	ぶなしめじ、にんじん、長ね ぎ、キャベツ、もやし、きゅ うり、しょうが、ごぼう、こ んにやく、だいごん	863 kcal 39.1 g 28.2 g 2.9 g
11 月	ゆかりご飯	○	鶏肉と里芋の煮物 黄金おひたし ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、★たまご、粉寒 天	米、ごま、米油、里芋、砂糖	にんじん、こんにやく、だい ごん、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、ぶどう濃縮還元 ジュース	790 kcal 26.2 g 20.7 g 2.3 g
12 火	ごまじゃこご飯	○	魚の紅葉焼き 野菜のおかかひたし のっぺい汁	牛乳、ちりめんじゃこ、鮭、 ベーコン、脱脂粉乳、チー ズ、かつおぶし、鶏肉、豆腐	米、ごま、米油、★マヨネー ズ、★パン粉、里芋、でんぷ ん	玉ねぎ、ぶなしめじ、にんじ ん、パセリ、こまつな、はく さい、えのきたけ、だいご ん、こんにやく、長ねぎ	836 kcal 38.1 g 30.1 g 2.7 g
13 水	コーンご飯	○	ヘルシーハンバーグ じゃがいものチーズグリル 洋風たまごスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、★た まご、チーズ、鶏肉	米、押麦、バター、米油、★パ ン粉、砂糖、じゃがいも、で んぷん	コーン、玉ねぎ、にんじん、 こまつな	836 kcal 33.4 g 27.3 g 3.0 g
14 木	カレーうどん	○	海藻サラダ さつま芋のごま団子	牛乳、豚肉、油揚げ、生わか め、ひじき	★冷凍うどん、砂糖、でんぷ ん、米油、ごま油、さつまい も、白玉粉、ごま	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 こまつな、キャベツ	810 kcal 28.1 g 29.4 g 2.4 g
15 金	照り焼きチキンバーガー	○	秋野菜のトマトシチュー くだもの	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏肉、 いんげんまめ	★パン、砂糖、でんぷん、米 油、じゃがいも、バター、★ 小麦粉	しょうが、キャベツ、玉ね ぎ、にんじん、ぶなしめじ、 れんこん、みかん	887 kcal 34.4 g 34.5 g 3.4 g
18 月	ご飯	○	小松菜とじゃこのふりかけ 炒りどり みそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、かつ お節、鶏肉、生揚げ、生わか め、赤みそ、白みそ	米、砂糖、ごま、ごま油、米 油、じゃがいも	こまつな、しょうが、にんじん、ご ぼう、れんこん、こんにやく、ぶ なしめじ、さやいんげん、だいご ん、はくさい、長ねぎ	810 kcal 30.0 g 21.0 g 3.0 g
19 火	ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ ほうれんそうのおひたし みそ汁 くだもの	牛乳、ししゃも、★たまご、 あおのり、ちりめんじゃこ、 かつお節、豆腐、赤みそ、白 みそ	米、★小麦粉、コーンスター チ、米油、砂糖、ごま	ほうれんそう、かぶ、だいご ん、長ねぎ、りんご	775 kcal 26.7 g 24.8 g 2.3 g
22 金	ミルクパン	○	野菜のキッシュ ビーンズスープ	牛乳、ハム、★たまご、牛乳、 チーズ、ベーコン、豚肉、い んげんまめ	★パン、米油、生クリーム、 じゃがいも	玉ねぎ、ブロッコリー、しょ うが、にんにく、セロリー、 にんじん、ホールトマト、パ セリ	809 kcal 37.7 g 33.3 g 3.6 g
25 月	回鍋肉丼	○	中華コーンスープ くだもの	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉、★ たまご	米、米油、砂糖、でんぷん、ご ま油	しょうが、にんにく、にんじ ん、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、 ピーマン、コーン、こまつな、 柿	836 kcal 31.8 g 23.4 g 3.6 g
26 火	魚沼産コシヒカリ新米	お茶	鶏肉の幽庵焼き 菊花入りおひたし 根菜のごま豚汁 麦茶プリン	鶏肉、豚肉、白みそ、赤みそ、 豆腐、油揚げ、牛乳、粉寒天	米、砂糖、でんぷん、里芋、す りごま、生クリーム、三温糖	ゆず、こまつな、にんじん、 もやし、きくの花、だいご ん、ぶなしめじ、長ねぎ	808 kcal 29.3 g 26.8 g 2.4 g
27 水	ツナクリームスパゲティ	○	アーモンドサラダ くだもの	牛乳、ベーコン、ツナ、牛乳	★スパゲティ、米油、パ ター、★小麦粉、生クリー ム、★アーモンド、砂糖	玉ねぎ、エリンギ、ブロッコ リー、キャベツ、きゅうり、 にんじん、みかん	860 kcal 29.3 g 35.1 g 2.3 g
28 木	梅ご飯	○	から揚げ グリーンサラダ 豚汁 りんごのタルト	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、白み そ、赤みそ、★たまご、牛乳	米、★小麦粉、でんぷん、米 油、砂糖、里芋、グラニュー 糖、バター	梅干し、ミニトマト、にんじ ん、キャベツ、りんご	881 kcal 29.8 g 29.3 g 2.6 g
29 金	ご飯	○	さばのねぎみそ焼き 野菜のごまかけ いも団子汁	牛乳、さば、西京みそ、白み そ、鶏肉	米、砂糖、すりごま、ごま、 じゃがいも、でんぷん	長ねぎ、こまつな、もやし、 キャベツ、にんじん、だいご ん、ぶなしめじ	834 kcal 29.3 g 29.8 g 2.3 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

～ 今月の献立から ～

○ 8日(木)は、『良い菌の日』です。かみごたえがあり、カルシウム豊富な『豆』や『小魚』の入った献立です。

○ 26日(火)は、文京区『和食の日』の献立です。「魚沼産こしひかり」の新米を味わいます。

○ 19日(火)・28日(水)は、1年生がふれあい給食のために「本郷台中の給食でおもてなしをしよう」と夏休みに考えた献立を採用しました。

摂取基準
830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g