令和3年度

11 月 の 献立表

文京区立本郷台中学校

日	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	じゃこわかめご飯	○	じゃこ, わかめ	米, 押麦, ごま		809 kcal
	愛媛県大洲市のいもたき		鶏肉, 油揚げ	里芋, 米油, 砂糖	ぶなしめじ, こんにゃく, ごぼう, 長ねぎ	30.7 g
	黄金おひたし		たまご	米油, 砂糖	にんじん, こまつな, キャベツ	25.1 g
						2.9 g
2 火	キムチ焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん, 米油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, ｷｬﾍﾞﾂ, ｴﾘﾝｷﾞ, ﾋﾟｰﾏﾝ, 白菜ｷﾑﾁ	801 kcal
	わかめスープ		豆腐, 生わかめ	ごま油, ごま	長ねぎ, しょうが	29.0 g
	ヨーグルトポムポム		ヨーグルト, たまご	小麦粉, 砂糖, 米油	りんご, レモン	25.6 g
						3.6 g
4 木	くり五目ご飯	○		米, 日本ぐり	しょうが, ぶなしめじ, えのきたけ, まいたけ	796 kcal
	サケのムニエル　1年生の考えた献立		鮭	小麦粉, バター, 米油		32.3 g
	ポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも, 米油, 砂糖	きゅうり, にんじん	24.1 g
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ, 生わかめ		だいこん, 長ねぎ	2.6 g
	くだもの				みかん	
5 金	麦ご飯	○		米, 押麦		800 kcal
	とんかつ		豚肉	小麦粉, パン粉, 米油（揚油）		35.1 g
	からしあえ			砂糖	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ	21.6 g
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ	じゃがいも	玉ねぎ, 長ねぎ	2.4 g
8 月	ご飯	○		米		822 kcal
	和風卵焼き		豚肉, たまご	米油, 砂糖	ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ	33.7 g
	カリカリおひたし		油揚げ	米油, ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, しょうが	28.0 g
	具だくさん豆乳みそ汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, 豆乳, 白みそ, 赤みそ	米油, じゃがいも	れんこん, だいこん, にんじん, 長ねぎ	2.4 g
9 火	金時ご飯	○		米, さつまいも, ごま		826 kcal
	魚のあずま煮		ホキ	でんぷん, 米油（揚油）, 砂糖, ごま	しょうが	33.7 g
	野菜の生姜あえ		大豆, 油揚げ		はくさい, にんじん, えのきたけ, しょうが	25.4 g
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 長ねぎ	2.8 g
10 水	菜めし	○		米		801 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉, 豆腐	米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, しめじ, にんじん, にら, 長ねぎ, こまつな	30.9 g
	春雨入り中華サラダ			はるさめ, 砂糖, ごま油, 米油	にんじん, きゅうり, コーン, こまつな	25.4 g
						3.0 g
11 木	カレーうどん	○	豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	812 kcal
	海藻サラダ		カットわかめ, ひじき	米油, 砂糖, ごま油	キャベツ, にんじん	28.3 g
	さつま芋のごま団子			さつまいも, 白玉粉, 砂糖, ごま, 米油（揚油）		29.6 g
						2.5 g
12 金	ツナコーントースト	○	ツナ, チーズ	食パン	玉ねぎ, コーン, パセリ	844 kcal
	秋野菜のトマトシチュー		ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ	米油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, れんこん	32.3 g
	くだもの				りんご	31.0 g
						3.6 g
15 月	ご飯	○		米		826 kcal
	手作りふりかけ（かつお）		ちりめんじゃこ, かつおぶし, あおのり	ごま, 砂糖		30.7 g
	炒りどり		鶏肉	米油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, こんにゃく, しめじ, さやいんげん	22.2 g
	ひじき入り変わりひたし		ひじき, 油揚げ	砂糖, すりごま, ごま	キャベツ, こまつな, にんじん	2.3 g
16 火	ご飯	○		米		738 kcal
	豚の生姜焼き　1年生の考えた献立		豚肉	米油, 砂糖, でんぷん	しょうが	29.6 g
	ｷｬﾍﾞﾂの千切り				キャベツ	21.1 g
	みそ汁		赤みそ, 白みそ		にんじん, だいこん, しめじ, えのきたけ	1.7 g
	くだもの				みかん	
19 金	ミルクパン	○		ミルクパン		809 kcal
	野菜のキッシュ		ハム, たまご, 牛乳, チーズ	米油, 生クリーム	玉ねぎ, ブロッコリー	37.7 g
	ビーンズスープ		ベーコン, 豚肉, いんげんまめ	米油, じゃがいも	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, パセリ	33.3 g
						3.6 g
22 月	回鍋肉丼	○	豚肉, 赤みそ	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	875 kcal
	中華コーンスープ		鶏肉, たまご	でんぷん, ごま油	玉ねぎ, コーン, クリームコーン, こまつな	31.7 g
	フルーツポンチ			砂糖	パイン缶, もも缶, みかん缶, レモン	23.3 g
						3.6 g
24 水	ツナクリームスパゲティ	○	ベーコン, ツナ, 牛乳	スパゲティ, 米油, バター, 小麦粉, 生クリーム	玉ねぎ, エリンギ, ブロッコリー	862 kcal
	アーモンドサラダ			アーモンドｽﾗｲｽ, アーモンド, 米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	29.6 g
	くだもの				りんご	36.2 g
						2.3 g
25 木	魚沼産ｺｼﾋｶﾘ新米　ご飯	お茶		米		789 kcal
	鶏肉の幽庵焼き　11月24日は和食の日		鶏肉	砂糖, でんぷん	ゆず	29.0 g
	菊花入りおひたし				こまつな, にんじん, もやし, きくの花	26.8 g
	根菜のごま豚汁		豚肉, 白みそ, 赤みそ, 豆腐, 油揚げ	里芋, すりごま	だいこん, にんじん, しめじ, 長ねぎ	2.3 g
	麦茶プリン		牛乳, 粉寒天	生クリーム, 三温糖		
26 金	青豆ご飯	○	鶏肉, 刻み昆布, 青大豆	米, もち米, 米油, 砂糖	にんじん	801 kcal
	メヒカリの天ぷら		メヒカリ	でんぷん, 小麦粉, さつまいも, 米油（揚油）		28.2 g
	野菜の即席煮				キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	23.5 g
	吉野汁		鶏肉, 豆腐	でんぷん	にんじん, だいこん, こまつな	2.6 g
29 月	ご飯	○		米		811 kcal
	豆腐のまさご揚げ		豆腐, むきえび, 鶏肉, じゃこ, ひじき, たまご	でんぷん, 米油（揚油）, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	32.4 g
	炒りこんにゃく			ごま油, 砂糖	糸こんにゃく, にんじん, ピーマン	23.5 g
	さつま汁		さつま揚げ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ, こまつな	2.8 g
30 火	ご飯	○		米		834 kcal
	さばのねぎみそ焼き		さば, 西京みそ, 白みそ		長ねぎ	29.3 g
	野菜のごまかけ			砂糖, すりごま, ごま	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	29.8 g
	いも団子汁		鶏肉	じゃがいも, でんぷん	だいこん, しめじ, にんじん, 長ねぎ	2.3 g

摂取基準

ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
830kcal	30.0g	27.7 g	2.5g

日本三大芋煮

- ●島根県津和野町の芋煮　あぶった鯛でだしをとる芋煮
- ●山形県中山町の芋煮　棒鱈(鱈の干物) をしょうゆベースのだしで煮た芋煮
- ●愛媛県大洲市の芋炊き　鶏肉やこんにゃくなどにねばりのある里いもを入れて炊き込む