

# 11月のこんだて

平成29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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	栗おこわ	○	とり肉のおろしソース 根菜のごまあえ すまし汁 	牛乳、油揚げ、鶏肉、豆腐 生わかめ	米、もち米、日本ぐり 小麦粉、砂糖、ごま油 糸こんにゃく、砂糖、白ごま	だいこん、さやいんげん にんじん、ごぼう、長ねぎ	787 kcal 29.2 g 22.8 g 3.4 g
2木	ツナクリーム スパゲティ	○	ナッツサラダ くだもの	牛乳、ベーコン、オイルツナ 牛乳、クリーム(乳脂肪)	スパゲティ、油、バター 小麦粉、アーモンド(ダイス) 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	806 kcal 25.8 g 31.2 g 2.2 g
6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、油、砂糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん 長ねぎ、キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、ホールコーン クリームコーン、こまつな、柿	877 kcal 33.5 g 24.4 g 3.8 g
7火	麦ご飯	○	さんまの生姜煮 野菜とじゃこの和え物 さつま芋団子汁	牛乳、さんま、ちりめんじゃこ 赤みそ、白みそ	米、おおむぎ(押麦)、砂糖 ごま油、さつまいも、でんぷん	しょうが、長ねぎ、梅干し もやし、こまつな、にんじん だいこん	853 kcal 29.3 g 25.7 g 3.5 g
8水	ご飯	○	和風卵焼き カリカリおひたし 福豆入り田作り くだもの 	牛乳、豚肉、たまご、油揚げ かえり煮干し、いり大豆	米、油、砂糖、でんぷん ごま油、白ごま、砂糖	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、りんご	892 kcal 39.2 g 28.5 g 2.4 g
9木	ピザトースト	○	野菜のミルクスープ煮 じゃが芋のハニーサラダ	牛乳、ベーコン、レンズまめ オイルツナ、チーズ、牛乳 鶏肉	コッペパン、油、じゃがいも 大豆油、はちみつ	にんにく、玉ねぎ、ホールトマト ピーマン、にんじん、はくさい セロリ、かぶ、パセリ きゅうり、キャベツ	803 kcal 31.0 g 33.3 g 3.4 g
10金	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、油、ごま油 白ごま、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ パセリ、こまつな、はくさい エリンギ、ピーマン、白菜キムチ 長ねぎ、りんご、レモン	790 kcal 28.0 g 26.2 g 4.3 g
13月	ごまじゃこご飯	○	魚の紅葉焼き 野菜のおかか浸し のっぺい汁	牛乳、ちりめんじゃこ、さけ ベーコン、牛乳、粉チーズ 花がとお、鶏肉、豆腐	米、白ごま、マヨネーズ、 パン粉、里芋、こんにゃく 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、伝統大蔵ダイコン 長ねぎ	876 kcal 38.2 g 33.8 g 3.0 g
14火	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	丸パン、砂糖、でんぷん、油 じゃがいも、有塩バター 小麦粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん ぶなしめじ、れんこん、みかん	791 kcal 35.9 g 23.8 g 3.7 g
15水	ご飯	○	豆腐の中華煮 ピリ辛サラダ	牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、ぶなしめじ にんじん、にら、長ねぎ こまつな、もやし、きゅうり	775 kcal 31.7 g 24.3 g 2.7 g
16木	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 花がとお、鶏肉、生わかめ 赤みそ、白みそ	米、砂糖、白ごま、ごま油 油、こんにゃく、じゃがいも	こまつな、しょうが、にんじん ごぼう、れんこん、ぶなしめじ さやいんげん、だいこん はくさい、長ねぎ	760 kcal 27.5 g 18.0 g 3.1 g
17金	コーンご飯	○	ヘルシーハンバーグ 粉ふきいも 洋風たまごスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐 たまご、鶏肉	米、おおむぎ(押麦)、バター 油、パン粉、砂糖、じゃがいも でんぷん	ホールコーン、玉ねぎ にんじん、こまつな	853 kcal 34.7 g 26.9 g 3.0 g
20月	青豆ご飯	○	メヒカリとさつま芋の天ぷら 野菜の即席煮 吉野汁	牛乳、鶏肉、刻み昆布 青大豆、メヒカリ、たまご はんぺん	米、もち米、油、砂糖、でんぷん 小麦粉、さつまいも、大豆油	にんじん、キャベツ、きゅうり しょうが、だいこん、こまつな	789 kcal 30.4 g 20.8 g 3.2 g
24金	ご飯	○	豆腐のまさご揚げ 炒りこんにゃく 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、大豆油、砂糖 ごま油、糸こんにゃく さつまいも	にんじん、玉ねぎ、ピーマン だいこん、長ねぎ	812 kcal 32.7 g 23.6 g 3.1 g
27月	ご飯	緑茶	さばのごぼう照り焼き 秋のお浸し 根菜のごま豚汁 くだもの 	さば、豚肉、油揚げ 白みそ、赤みそ	米、砂糖、油、里芋、白ごま	ごぼう、ぶなしめじ、こまつな えのきたけ、エリンギ にんじん、もやし、だいこん みかん	828 kcal 29.2 g 28.5 g 2.8 g
28火	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 生クリーム、ピザチーズ ベーコン、いんげんまめ	ミルクパン、油、じゃがいも	ほうれんそう、玉ねぎ、しょうが にんにく、にんじん ホールトマト、パセリ	749 kcal 33.5 g 30.9 g 4.0 g
29水	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 油、ごま油、さつまいも、白玉粉 白ごま、大豆油	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ こまつな、キャベツ	759 kcal 28.0 g 24.6 g 4.0 g
30木	ご飯	○	魚のあずま煮 野菜のみそ和え けんちん汁	牛乳、ホキ、赤みそ、豆腐	米、でんぷん、大豆油、砂糖 白ごま、油、里芋	もやし、にんじん、こまつな だいこん、ごぼう、長ねぎ	764 kcal 29.1 g 19.0 g 3.0 g

## ～ 今月の献立から ～

- 1日(水)は、『中秋の名月(十三夜)』です。別名「栗名月」とも呼ばれるこの日に給食では『栗ご飯』を作ります。
- 8日(水)は、『良い歯の日』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。
- 27日(月)は、『和食給食の日』の献立です。文京区で統一の献立を実施します。「魚沼産こしひかり」の新米を味わいます。