

# 11月の献立



平成30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木	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, 油, バター, ★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	807 kcal 25.8 g 30.8 g 2.1 g
2金	ふきよせご飯	○	つみれ汁 こんにやくと青菜のごま酢みそ ごまミルクプリン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, まいわけ, みそ, 豆腐, 生わかめ, 牛乳, 粉寒天	米, もち米, くり, 砂糖, でんぶん, ごま, 黒砂糖	エリンギ, えのきたけ, 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	815 kcal 31.5 g 23.6 g 3.0 g
5月	ピザドッグ	○	野菜のミルクスープ煮 ジャガ'任のハニーサラダ	牛乳, ベーコン, レンズまめ, ツナ, チーズ, 牛乳, 鶏肉	★パン, 油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, ピーマン, にんじん, はくさい, セロリ, かぶ, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ	807 kcal 32.7 g 35.1 g 3.8 g
6火	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, みそ	米, 押麦, 砂糖, 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, だいこん	785 kcal 30.5 g 26.6 g 3.0 g
7水	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, ★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	779 kcal 28.2 g 24.8 g 3.8 g
8木	ご飯	○	和風卵焼き カリカリおひたし 福豆入り田作り 豚汁	牛乳, 豚肉, ★たまご, 油揚げ, かえり煮干し, いり大豆, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 油, 砂糖, 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, だいこん	867 kcal 39.2 g 28.2 g 2.9 g
9金	赤飯	○	鶏肉の唐揚げ おひたし すまし汁 紅白ゼリー	牛乳, ささげ, 鶏肉, かつおぶし, 豆腐, 生わかめ, 粉寒天, 牛乳	もち米, 米, ごま, でんぶん, 油, 砂糖, いちごジャム	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, 糸みつば	830 kcal 29.8 g 26.3 g 2.4 g
12月	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, 牛乳, チーズ, かつおぶし, 鶏肉, 豆腐	米, ごま, 油, ★マヨネーズ, ★パン粉, 里芋, でんぶん	玉ねぎ, しめじ, にんじん, パセリ, こまつな, はくさい, えのきたけ, だいこん, こんにやく, 長ねぎ	837 kcal 37.7 g 30.3 g 2.7 g
13火	照り焼きハンバーグ	○	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, でんぶん, 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, しめじ, れんこん, みかん	865 kcal 35.3 g 29.9 g 3.5 g
14水	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, 油, 里芋, 砂糖	にんじん, こんにやく, だいこん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, ぶどう濃縮還元ジュース	777 kcal 25.5 g 19.8 g 2.3 g
15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, でんぶん, 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	800 kcal 26.6 g 29.3 g 3.5 g
16金	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, 豆腐, ★たまご, チーズ, 鶏肉	米, 押麦, バター, 油, ★パン粉, 砂糖, じゃがいも, でんぶん	ホールコーン, 玉ねぎ, にんじん, こまつな	831 kcal 33.2 g 27.2 g 3.0 g
19月	青豆ご飯	○	メヒカリの天ぷら 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, でんぶん, ★小麦粉, さつまいも	にんじん, キャベツ, きゅうり, しょうが, だいこん, こまつな	818 kcal 29.3 g 24.2 g 2.8 g
22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, かつ節, 鶏肉, 生揚げ, 生わかめ, みそ	米, 砂糖, ごま, 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, しめじ, さやいんげん, だいこん, はくさい, 長ねぎ	797 kcal 29.4 g 19.8 g 3.0 g
26月	回鍋肉丼	○	中華コーンスープ くだもの	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, ★たまご	米, 油, 砂糖, でんぶん	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, ホールコーン, クリームコーン, こまつな, 柿	841 kcal 31.9 g 23.4 g 3.8 g
27火	魚沼産 新米 ご飯	日本茶	秋鮭のわかめみそ焼 かぼちゃの利久煮 きのこと厚揚げの卵の花汁 豆乳寒天のりんご添え	鮭, みそ, 生わかめ, 鶏肉, 生揚げ, おから, 粉寒天, 豆乳	米, 油, でんぶん, 三温糖, ごま	かぼちゃ, さやいんげん, だいこん, にんじん, ぶなしめじ, まいたけ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, りんご濃縮還元ジュース, りんご缶	834 kcal 32.1 g 24.7 g 2.3 g
28水	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, 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, にんじん, ホールトマト, パセリ	800 kcal 37.0 g 32.9 g 3.7 g
29木	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, みそ	米, でんぶん, 油, 砂糖, さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, 糸こんにやく, ピーマン, だいこん, 長ねぎ, こまつな	810 kcal 32.1 g 23.5 g 2.8 g
30金	昆布とじゃこご飯	○	豚肉といものみそ煮 もやしと青菜の酢の物 くだもの	牛乳, 刻み昆布, 油揚げ, ちりめんじゃこ, 豚肉, みそ, 大豆	米, もち米, 油, 砂糖, じゃがいも, ごま	にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, こんにやく, さやいんげん, もやし, こまつな, みかん	813 kcal 29.1 g 21.5 g 2.6 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

830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g

## ～ 今月の献立から ～

- 8日(木)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。
- 9日(金)は、開校20周年をお祝いして、お赤飯と紅白ゼリーを出します。
- 27日(火)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。

