

## [11月予定献立表]\*



令和5年度 文京区立第九中学校

	W 1/	1		令和5年度 文京	、		
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	その他	エネルギー たんぱく質
_	鶏ごぼうご飯		大豆, 鶏肉, 油揚げ	米, 米油, 砂糖	にんじん, ごぼう, さやいんげん	かつお節, 酒, 塩, しょうゆ, みりん	714 kcal
1 水	いかのねぎみそ焼き	0	いか, みそ	砂糖, ごま油	長ねぎ	しょうゆ, みりん	37.2 g
	ごま豚汁		豚肉,みそ,油揚げ	じゃがいも,★ごま	だいこん, にんじん, しめじ, こまつな	だし昆布, かつお節	
	フレンチトースト		たまご, ★牛乳	★食パン, 砂糖, ★バター		バニラエッセンス	722 kcal
2 木	キキの肉団子スープ	0	鶏肉, たまご, いんげんまめ	でんぷん, 米油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, さやいんげん	酒, 塩, こしょう, 鶏ガラ, ケチャップ	29.1 g
<b>/</b> \	カリカリポテトのサラダ			米油, じゃがいも, 砂糖	キャベツ, コーン, にんじん, こまつな,	塩, 酢, ★からし粉	] !
	ご飯			*	りんご, 玉ねぎ		729 kcal
	手作りふりかけ	-	ちりめんじゃこ,かつおぶし,	★ごま,砂糖		しょうゆ, 酢, みりん	34.0 g
6 月		0	高野豆腐		玉ねぎ, はくさい, にんじん, しめじ,		34. 0 g
,,	肉豆腐煮		豚肉,豆腐	米油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	こまつな	しょうゆ, 酒, かつお節, みりん	
	果物				かき		
	ミルクパン			★ミルクパン			858 kcal
7 火	チキンマカロニグラタン	0	鶏肉, いんげんまめ, ★牛乳,  ★生クリーム, ★チーズ	マカロニ, 米油, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, しめじ, パセリ	ワイン, 塩, こしょう, 鶏ガラ	34.8 g
^	コーンサラダ			米油,砂糖	キャベツ, コーン, にんじん, こまつな, りんご, 玉ねぎ	酢, 塩	1
	カレーうどん		927 rdn	A オスピ/ 平油 Th 株 オ/ 2º /	りんこ, 玉ねぎ にんじん, 玉ねぎ, にんじん,	かつお節, だし昆布, 塩, カレー粉, しょうゆ,	702 kaal
8			豚肉	冷凍うどん, 米油, 砂糖, でんぷん	長ねぎ、こまつな	みりん,酒	783 kcal
水	こぎつねサラダ	_  ^	油揚げ	米油,砂糖,ごま油	もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり	塩, 酢, しょうゆ	27.2 g
	大学芋			さつまいも, 米油, 砂糖, 水あめ, ★ごま		酢, しょうゆ	7044
	ごま麦ご飯	-		米, 押麦, ★ごま			724 kcal 26.2 g
ĭ	ししゃもの甘露煮	0	<b>★</b> ししゃも	でんぷん, 米油, 砂糖		酒, みりん, しょうゆ	
<b>/</b> \	ひじきの煮物		ひじき,油揚げ,大豆	米油,こんにゃく,砂糖	にんじん	しょうゆ, みりん, だし汁, 酒	
	みそ汁		油揚げ、みそ		こまつな, かぶ, えのきたけ	かつお節, だし昆布	
10	がむしゃらチャーハン		たまご, 豚肉	米, 押麦, 米油	しょうが, 長ねぎ, ピーマン, パプリカ赤	しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	727 kcal 28.9 g
金	バンバンジーサラダ	10	鶏肉	ごま油, 砂糖, ★ごま	にんじん, きゅうり, もやし, こまつな	酒, 酢, しょうゆ, 塩, とうがらし粉	
	焼きりんご	-		砂糖,★バター	りんご、レモン		744 1 1
13	こまツナマヨトースト		オイルツナ	★食パン, 米油, マヨネーズ	玉ねぎ, コーン, こまつな しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん,	塩, こしょう	741 kcal 28.2 g
月	鶏肉と豆のトマト煮	0	鶏肉, いんげんまめ, 大豆	米油, じゃがいも, 薄力粉	しめじ, ホールトマト	鶏ガラ, 塩, こしょう, ワイン, ケチャップ, ピューレ	
	果物	$\bot$			みかん		
	スパイシーピラフ 🔪		鶏肉	米, 米油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, コーン, しめじ, ピーマン	カレー粉, ワイン, 塩, こしょう, パプリカ粉, ケチャップ	743 kcal
14 火	西の魔女のキッシュ	0	ハム, たまご, ★牛乳,	米油	玉ねぎ, ほうれんそう	塩, こしょう	32.0 g
^	ポトフ	1	★生クリーム, ★チーズ	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ,	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう, ワイン	1
			豚肉		かぶ, こまつな		024 11
	ご飯			*		塩. こしょう. ナツメグ粉. ソース.	824 kcal
	キャベツメンチカツ	0	豚肉, 豆腐, たまご	薄力粉, パン粉, 米油, 砂糖	玉ねぎ, キャベツ	塩, こしょう, ナファッ切, フーヘ, ケチャップ, ワイン	33.1 g
水	青のり粉ふき芋		あおのり	じゃがいも		塩, こしょう	
	みそ汁		油揚げ、みそ		だいこん, こまつな, 長ねぎ	かつお節, だし昆布	
10	プルコギ丼		豚肉	米, 押麦, 米油, 砂糖, ごま油, ★ごま	玉ねぎ, にんじん, もやし, にら, りんご, しょうが, にんにく	みりん, しょうゆ	744 kcal
16 木	わかめスープ	0	鶏肉, 豆腐, わかめ		長ねぎ	鶏ガラ, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	30.6 g
	果物				かき		<u> </u>
	ご飯			*			750 kcal
17 金	肉じゃが	0	豚肉,うずら卵水煮	米油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	かつお節, だし昆布, 酒, 塩, しょうゆ, みりん	28.8 g
312	ふろふき大根		みそ	砂糖, ★ごま	大蔵大根	かつお節, 塩, 酒, しょうゆ, みりん	
	お茶	和食の日				お茶	729 kcal 24.7 g
24	ご飯(魚沼産コシヒカリ)			*			
			ホキ, ★ヨーグルト	マヨネーズ	玉ねぎ, にんじん	酒, 塩, こしょう	
	野菜のおろし和え の			砂糖	キャベツ, こまつな, もやし, だいこん	しょうゆ	
	NOAL CON		豚肉, みそ	さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ	だし昆布, かつお節	
	ほうじ茶プリン		★牛乳、★液体ミルク、 ★生クリーム、粉寒天	砂糖		ほうじ茶葉	757 kcal 34.8 g
	麦ご飯		八二// 4,初本人	米, 押麦			
27	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご	米油,砂糖	にんじん, 長ねぎ	塩. 酒. しょうゆ	
月	おかか和え	0	かつおぶし	砂糖	こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ、酒	1
	さつま汁	1	鶏肉,みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	だし昆布, かつお節	1
	ルーローハン		豚肉、うずら卵水煮	米, 押麦, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, こまつな	しょうゆ, オイスターソース, 酒, 酢	789 kcal
28	海藻サラダ	0	わかめ、海草ミックス	砂糖,ごま油,米油	にんじん、キャベツ、もやし	しょうゆ,酢	32.1 g
Х	乳ない豆腐	ľ	粉寒天,★牛乳	砂糖	レモン, みかん缶,	バニラエッセンス	1
		0	<b>ルベヘ, ₹ 〒乳</b>		パインアップル缶, 黄桃缶	, / <del></del> / / <del></del> / /	770 1/1
	ご飯		+1# 7.7	米 rh **±	1 . = 48	#1 B # # 1 . * *	772 kcal 28.1 g 723 kcal
	鯖のみそ煮		さば, みそ	砂糖	しょうが	だし昆布, 酒, しょうゆ	
20	野菜のごま酢和え		& II 1. + 12 -	砂糖,★ごま	キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ、酢	
	宙のにゅうめん スパゲッティー・		飾りかまぼこ	そうめん	にんじん, だいこん, こまつな	かつお節、だし昆布、しょうゆ、塩、酒	
	ペスカトーレ		ベーコン, ★えび, いか, ★チーズ	スパゲティ, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト	とうがらし粉, ケチャップ, ワイン, 塩, こしょう, オレガノ	
30 木	きのこサラダ	0		米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, しめじ, エリンギ, 玉ねぎ, りんご	酢, 塩, ワイン, ★からし粉	32.3 g
	果物	1			りんご		1
	果物		ています。		りんご		1