

[令和元年 11月の献立]

今月の目標『感謝をしてたべよう』

港区立青山中学校

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	その他	1人1日 たんぱく質 献立 食塩相当量
1 金	ごま塩ごはん			精白米 黒ごま		食塩	801 kcal
	豆腐ボールの甘酢あん		木綿豆腐 すけとうだら(すり身) 鶏肉 ★卵	菜種サラダ油 でん粉 上白糖	玉葱 乾しいたけ	食塩 こしょう 醤油 穀物酢	29.6 g
	じゃがいものきんぴら	○	★豚肉 削り節	じゃが芋 つきこんやく 菜種サラダ油 三温糖 ごま	ごぼう 人参 ビーマン	醤油 みりん 一味	26.2 g
	ワカメと油揚げのみそ汁		乾燥わかめ 油揚げ 白みそ 赤みそ		大根	削り節	3.0 g
5 火	豚肉と白菜の和風あんかけ丼		★豚肉 ★うずらの卵	精白米 三温糖 でん粉	人参 玉葱 長ねぎ 白菜 えのきたけ えだまめ 生姜	薄口醤油 みりん 削り節	883 kcal
	じゃが芋とわかめの味噌汁	○	乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	じゃが芋	長ねぎ	削り節	29.1 g
	果物(みかん)				みかん		24.2 g
6 水	ミルクパン			ミルクパン			3.4 g
	スペイン風オムレツ		★豚肉 クリーム ★卵 バルサミクス	オリーブ油 じゃが芋 有塩バター 上白糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース	食塩 こしょう オレガノ粉 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	838 kcal
	鶏肉と白菜のクリームシチュー	○	鶏肉 調理用牛乳 クリーム	菜種サラダ油 じゃが芋 有塩バター 薄力粉	人参 玉葱 ほうしめじ 白菜 バセリ セロリ	白ワイン 食塩 こしょう ベイリーフ粉 鶏ガラ	37.7 g
7 木	ご飯			精白米			40.3 g
	白身魚のチリソース	○	赤魚	菜種サラダ油 でん粉 薄力粉 調合油 上白糖	にんにく 生姜 長ねぎ	酒 食塩 こしょう トウバンジャン トマトケチャップ 醤油 酒 パプリカ(粉)	820 kcal
	ひじきサラダ	○	干ひじき	菜種サラダ油 ごま 三温糖 ごま油	キャベツ ★緑豆もやし こんにゃく(缶)	醤油 穀物酢 食塩 こしょう	28.2 g
	中華風コンソープ	★卵		三温糖 でん粉 ごま油	かつお(缶) こんにゃく(缶) 生姜 長ねぎ	食塩 こしょう 醤油 鶏ガラ	26.9 g
8 金	彩りピラフ		鶏肉	精白米 有塩バター	玉葱 人参 ビーマン こんにゃく(缶)	鶏ガラ 白ワイン 食塩 薄口醤油 こしょう	4.3 g
	ミートポテトのチーズ焼き	○	調理用牛乳 ★豚肉 大豆 ミックスチーズ	じゃが芋 菜種サラダ油 上白糖 薄力粉	人参 玉葱 セロリ 生姜 にんにく	鶏ガラ 白ワイン 食塩 薄口醤油 こしょう	796 kcal
	キャベツとトマトのスープ			大豆油 上白糖	セロリ 生姜 キャベツ 玉葱 こんにゃく(缶)	食塩 こしょう ナツメグ(粉) トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 醤油 クミン 鶏ガラ	27.5 g
						水 鶏ガラ ローリエ 醤油 薄口醤油 食塩 こしょう	22.1 g
11 月	焼き鳥ごはん		鶏肉 刻み海苔	精白米 菜種サラダ油 三温糖	人参 ごぼう 生姜 長ねぎ	醤油 酒 みりん	4.1 g
	竹輪と野菜の旨煮	○	焼き竹輪	じゃが芋 三温糖	人参 ごぼう 大根 えだまめ	酒 みりん 食塩 醤油	823 kcal
	玉葱のみそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ		玉葱 えのきたけ	削り節	34.7 g
							21.2 g
12 火	雑穀米			精白米 押麦 雑穀			3.9 g
	ジャンボ焼売	○	★豚肉 おから 貝柱	ごま油 上白糖 でん粉 しゅうまいの皮	生姜 玉葱 乾しいたけ	薄口醤油 鶏ガラ 食塩 こしょう 醤油 酒 からし(粉)	720 kcal
	春雨入り野菜炒め	★豚肉		菜種サラダ油 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油	生姜 人参 玉葱 たけのこ キャベツ 小松菜	酒 醤油 鶏ガラ 食塩 こしょう オイスターソース	24.8 g
	大根の中華スープ	貝柱		でん粉	生姜 長ねぎ 人参 大根 こねぎ	鶏ガラ 酒 食塩 醤油 酒	19.1 g
13 水	フレンチトースト		調理用牛乳 ★卵 クリーム	食パン 上白糖 有塩バター 粉糖			3.6 g
	マカロニサラダ	○		マカロニ マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 こんにゃく(缶)	食塩 穀物酢 こしょう からし(粉)	844 kcal
	臭だくさん豆乳シチュー		鶏肉 脱脂粉乳 調製豆乳 調理用牛乳 クリーム	菜種サラダ油 じゃが芋 薄力粉	玉葱 人参 マッシュルーム 生姜 こんにゃく(缶) バセリ	白ワイン 鶏ガラ 食塩 こしょう ローリエ	32.1 g
							40.1 g
14 木	五目おこわ		鶏肉	精白米 もち米 菜種サラダ油	人参 ごぼう たけのこ 乾しいたけ	薄口醤油 みりん しいたけだし 醤油 かつおだし 削り節 だし昆布	3.9 g
	臭だくさん肉じゃが	○	生揚げ ★豚肉 削り節	上白糖 じゃが芋 しらたき 三温糖	人参 玉葱 えだまめ	かつおだし 醤油 みりん	810 kcal
	切り干し大根とワカメの味噌汁		油揚げ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ		切り干し大根 人参	削り節	37.9 g
							18.5 g
15 金	ツナとほうれん草のトマトクリームスパゲッティ		★無添加ベーコン ツナ クリーム バルサミクス	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉	玉葱 マッシュルーム にんにく こんにゃく(缶) セロリ ほうれん草	食塩 鷹の爪 トマトピューレ トマトケチャップ こしょう オレガノ粉 バジル 醤油 白ワイン 鶏ガラ ベイリーフ粉	4.4 g
	キャベツとコーンのスープ	○			キャベツ こんにゃく(缶) 人参 玉葱 生姜 セロリ	食塩 こしょう 薄口醤油 鶏ガラ ベイリーフ粉	757 kcal
	果物(りんご)				★りんご		26.9 g
							25.8 g
18 月	麦入りわかご飯		炊き込みわかめ	精白米 押麦 ごま			3.0 g
	鮭の塩焼き	○	鮭			塩麹	719 kcal
	じゃごと白滝の炒め	★豚肉 ちりめんじゃこ		しらたき 菜種サラダ油 上白糖 ごま油	たけのこ 小松菜 人参	酒 かつおだし 醤油 みりん	34.4 g
	根菜入り味噌汁	白みそ 赤みそ		板こんにゃく 里芋	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	削り節	15.8 g
19 火	野菜たっぷり醤油ラーメン	★豚肉 乾燥わかめ		蒸し中華めん 菜種サラダ油 大豆油	長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 ★もやし 小松菜	醤油 みりん オイスターソース 鶏ガラ 食塩 こしょう だし昆布 削り節 煮干し	3.6 g
	大根と胡瓜の即席漬け	刻み昆布			大根 きゅうり	食塩 薄口醤油 穀物酢 鷹の爪	791 kcal
	マラーカオ	★卵 調理用牛乳		薄力粉 上白糖 はちみつ 無塩バター		食塩 薄口醤油 穀物酢	29.2 g
						ベーキングパウダー	21.7 g
20 水	キャロットラステキンドクリームがけ		鶏肉 調理用牛乳 バルサミクス	精白米 有塩バター 菜種サラダ油 薄力粉	人参 玉葱 マッシュルーム バセリ	食塩 白ワイン 鶏ガラ ベイリーフ粉 こしょう	4.7 g
	野菜スープ	○	鶏肉		人参 玉葱 キャベツ 大根 生姜	食塩 こしょう ベイリーフ粉 鶏ガラ	839 kcal
	洋なし				★洋なし		25.8 g
							29.7 g
21 木	ご飯			精白米			3.9 g
	西湖豆腐(シネドク)	○	絹ごし豆腐 ★豚ひき肉 白みそ	菜種サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 たけのこ 人参 長ねぎ 乾しいたけ こんにゃく(缶) たら	鷹の爪 食塩 醤油 オイスターソース 酒 鶏ガラ 穀物酢	771 kcal
	もやしときゅうりのナムル			ごま油 三温糖 ごま	★もやし 人参 きゅうり きくらげ	穀物酢 醤油 食塩	33.9 g
	鶏と青梗菜のスープ	鶏肉 ★卵			人参 チンゲンサイ きくらげ	醤油 食塩 鶏ガラ みりん こしょう	24.4 g
22 金	菜飯		塩昆布 ちりめんじゃこ	精白米 ごま油 ごま	野菜菜漬 だしこん(菜)	酒 薄口醤油 だし昆布	4.9 g
	鶏肉のもろみ焼き	○	鶏肉 麦みそ もろみ味噌			醤油 酒 みりん	815 kcal
	ごぼうのゴマヨサラダ			上白糖 練りごま(白) マヨネーズ	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ	穀物酢 薄口醤油 みりん 食塩 醤油 こしょう	34.3 g
	けんちん汁		油揚げ	里芋 でん粉	大根 人参 長ねぎ ぶなしめじ	食塩 醤油 酒 みりん 薄口醤油 かつお節	30.3 g
和食の日							
25 月	ご飯			精白米			3.6 g
	鯖の味噌煮	○	まさば 赤みそ	三温糖	生姜	醤油 酒 みりん	836 kcal
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ	菜種サラダ油 三温糖	切り干し大根 人参 乾しいたけ	食塩 醤油 酒 みりん 削り節	38.8 g
	こんにゃくのひり辛炒め			板こんにゃく 調合油 三温糖		食塩 醤油 一味	25.0 g
豚汁	★豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ		板こんにゃく		人参 ごぼう 長ねぎ	削り節 一味	5.0 g
セレクト給食							
26 火	ぶどうパン			ブドウパン			A B
	ポテトサラダ	○		じゃが芋 菜種サラダ油 上白糖	人参 きゅうり こんにゃく(缶) 玉葱 セロリ	食塩 穀物酢 醤油 こしょう	767kcal 763kcal
	野菜のコーンクリームスープ		★無添加ベーコン 調理用牛乳		人参 玉葱 かつお(缶) 生姜 バセリ	食塩 こしょう 鶏ガラ ベイリーフ粉	33.9g 35.4g
	A: 鮭と小松菜のホワイトソース焼き	鮭 調理用牛乳 ミックスチーズ		バター 薄力粉 パン粉	玉葱 小松菜	食塩 こしょう 白ワイン こしょう 鶏ガラ	25.4g 24.3g
B: 鶏肉ときこのトマトソース焼き	鶏肉 ミックスチーズ		オリーブ油 上白糖 パン粉	こんにゃく(缶) 玉葱 エリンギ えのきたけ にんにく	食塩 こしょう 白ワイン トマトケチャップ	4.1g 4.2g	
27 水	チキンカレーライス	鶏肉 ヨーグルト		精白米 調合油 じゃが芋 バター 薄力粉	生姜 セロリ にんにく 玉葱 人参 グリンピース	鶏ガラ 赤ワイン カレー粉 ガラムマサラ 食塩 醤油 トマトケチャップ ウスターソース ★チャツネ セージ ローリエ クミン カルダモン シナモン	856 kcal
	キャベツときこのスープ	○			キャベツ エリンギ えのきたけ 人参 生姜 セロリ	食塩 こしょう 薄口醤油 鶏ガラ ベイリーフ粉	25.3 g
	果物(オレンジ)				早稲(オレンジ)		24.4 g
							3.8 g
28 木	五目チャーハン	★焼豚 ★卵 ★なると		精白米 菜種サラダ油	生姜 人参 こねぎ グリンピース(冷凍) 乾しいたけ	鶏ガラ 酒 食塩 こしょう 醤油 穀物酢	826 kcal
	春巻き	★豚肉		春巻きの皮 緑豆はるさめ 菜種サラダ油 ごま油 でん粉	長ねぎ たら たけのこ ★もやし 乾しいたけ 生姜	食塩 こしょう 醤油 オイスターソース	29.4 g
	わかめスープ	乾燥わかめ			長ねぎ 生姜 玉葱 大根	鶏ガラ 食塩 こしょう 醤油	27.1 g
							3.8 g
29 金	肉うどん	★豚肉		三温糖 うどん	生姜 人参 玉葱 乾しいたけ 長ねぎ 小松菜	水 醤油 酒 みりん かつおだし 食塩 薄口醤油 だし昆布 厚削り節	886 kcal
	野菜のカレーソテー	★無添加ベーコン		菜種サラダ油 バター	キャベツ 人参 こんにゃく(缶) グリンピース	食塩 こしょう カレー粉 醤油	30.1 g
	スイートポテト	調理用牛乳 クリーム ★卵		さつま芋 上白糖 バター		みりん	38.4 g
							4.0 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