

[平成30年 11月の献立]

今月の目標『感謝をして食べよう』

港区立青山中学校

日	牛乳	主食	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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	○	ご飯 おから入和風おろしハバーグ ごぼうのゴマサラダ キャベツと厚揚げの味噌汁	★牛乳 ★豚ひき肉 おから★たまご 調理牛乳 生揚げ 淡色みそ	米 パン粉 上白糖 でんぷん 紅花油 ごま油 練りゴマ	玉葱 大根 万能ねぎ ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉葱	天塩 粗挽きこしょう ナツメグ だし昆布 しょうゆ 本みりん 酢 うすくちしょうゆ 白こしょう 赤色みそ けずりぶし	832 kcal 34.8 g 26.7 g 3.6 g
2金	○	かやくごはん 具だくさん肉じゃが かきたま汁	★牛乳 鶏こま肉 油揚げ 生揚げ ★豚こま ★たまご 絹ごし豆腐	米 つきこんやく 上白糖 じゃがいも しらたき 三温糖 でんぷん	干し椎茸 人参 ごぼう 筍 糸みつば 玉葱 グリンピース 小松菜	けずりぶし だし昆布 本みりん うすくちしょうゆ 酒 しょうゆ 天塩	804 kcal 31.4 g 20.5 g 4.4 g
5月	○	味噌ラーメン 大根と白菜の中華甘酢漬け 抹茶ケーキ	★牛乳 ★豚ひき肉 ★たまご 調理牛乳 甘納豆	中華めん サラダ油 ごま油 上白糖 小麦粉 三温糖 無塩バター	ねぎ にんにく 生姜 人参 玉葱 もやし たら とうもろこし 缶詰 ねぎ 白菜 大根	天塩 鶏ガラ かつくちいわし(煮干し) トウバンジャン 本みりん 酒 赤みそ こしょう 酢 鷹野つめ ベーキングパウダー 抹茶	873 kcal 32.3 g 28.4 g 4.8 g
6火	○	豆腐ボールの甘酢あん 五目きんぴら なめこの味噌汁	★牛乳 木綿豆腐 すけとうだら 鶏ひき肉 ★たまご ★さつま揚げ わかめ 油揚げ	米 なたね油 でんぷん 上白糖 つきこんやく ごま油 三温糖 いらりごま	玉葱 干し椎茸 ごぼう 人参 もやし 小松菜 大根 なめこ	天塩 白こしょう しょうゆ 酢 酒 けずりぶし 白みそ 赤みそ だし昆布	763 kcal 28.0 g 25.3 g 3.3 g
7水	○	トマトスープ トトとほうれん草のスープ おかしな目玉焼き	★牛乳 鶏こま 調理牛乳 ★プロセステーズ 粉寒天	米 バター サラダ油 小麦粉 大豆油 上白糖	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ セロリー 生姜 玉葱 ほうれんそう トマト缶詰 もも缶	天塩 白ワイン ベイリーフ 白こしょう 鶏ガラ 粉ローリエ しょうゆ	890 kcal 26.2 g 28.2 g 4.2 g
8木	○	妻入りわかご飯 鮭フライ 切り干し大根のサラダ 大根とごぼうの根菜汁	★牛乳 たきこみわかめ 生さけ ★たまご 刻み昆布 鶏若鶏肉モモ 絹ごし豆腐	米 いらりごま 小麦粉 パン粉 パン粉 ひまわり油 ごま油 三温糖 じゃがいも 板こんにやく でんぷん	切干し大根 きゅうり 人参 ねぎ 大根	麦 白こしょう 中濃ソース うすくちしょうゆ 酢 一味唐辛子 天塩 しょうゆ けずりぶし だし昆布	842 kcal 35.7 g 24.2 g 3.1 g
9金	○	ぶどうパン 豆乳グラタン オニオンスープ りんご	★牛乳 鶏こま 豆乳 調理牛乳 ★生クリーム ビザチーズ ★無添加ベーコン	ぶどうパン マカロニ サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 大豆油	玉葱 ぶなしめじ かぼちゃ パセリ セロリー 人参 生姜 りんご	白ワイン 天塩 こしょう ベイリーフ 鶏ガラ しょうゆ	757 kcal 30.8 g 29.9 g 2.0 g
12月	○	ご飯 塩昆布と鰯節のふりかけ 高野どうふの肉詰め煮 ごぼうの甘辛揚げ よしの汁	★牛乳 塩昆布 糸かつお 高野豆腐 ★豚ひき肉 ★たまご	米 いらりごま 三温糖 でんぷん サラダ油 さといも 板こんにやく	ねぎ 干し椎茸 人参 ごぼう 生姜 大根 生椎茸	酢 本みりん しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ けずりぶし 天塩 だし昆布	772 kcal 27.6 g 22.8 g 3.8 g
13火	○	さんまのかばやき 白菜のごま和え わかめスープ	★牛乳 さんま 刻みのり わかめ	米 でんぷん 小麦粉 サラダ油 三温糖 いらりごま	生姜 小松菜 白菜 人参 ねぎ 玉葱 大根	酒 本みりん しょうゆ 白みそ だし汁 鶏ガラ 食塩 白こしょう	829 kcal 26.4 g 28.4 g 3.2 g
14水	○	ツナコーンドック コールスローサラダ ミートボールクリームシチュー	★牛乳 ツナ缶 調理牛乳 ★生クリーム 鶏ひき肉 ★たまご	コッペパン じゃがいも ★マヨネーズ サラダ油 上白糖 バター 小麦粉 パン粉	とうもろこし缶詰 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ほんしめじ 白菜 パセリ セロリー ねぎ 生姜	天塩 こしょう 酢 白ワイン ベイリーフ 鳥がら ベイリーフ 酒 しょうゆ	852 kcal 32.4 g 43.8 g 4.0 g
15木	○	じゃこチャーハン 菊花蒸し 鶏と青梗菜のスープ	★牛乳 ちりめんじゃこ ★なると ★たまご 花かつお ★豚ひき肉 鶏ささ身	米 サラダ油 でんぷん もち米	生姜 人参 万能ねぎ ねぎ 干し椎茸 グリンピース 玉葱 にんにく チンゲンツァイ きくらげ	酒 こしょう しょうゆ 天塩 鶏ガラ 本みりん	840 kcal 39.3 g 24.2 g 4.1 g
16金	○	豆腐入りミートソースパゲティ キャベツとかぶのスープ 洋なし	★牛乳 ★豚ひき肉 木綿豆腐 粉チーズ ★無添加ベーコン	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 上白糖	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 トマト缶詰 パセリ キャベツ かぶ ★西洋なし	赤ワイン 天塩 白コショウ ナツメグ こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ 鳥がら ベイリーフ	821 kcal 31.9 g 26.4 g 4.2 g
19月	○	【東京都の食材を使用した献立】 菜飯 むろあじのメンチカツ 東京野菜の味噌汁	★牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ あじ ★たまご 油揚げ	米 ごま油 いらりごま パン粉 小麦粉 サラダ油	のぞわな 大根葉 玉葱 にんにく 生姜 大根 人参 ねぎ 小松菜	酒 だし昆布 うすくちしょうゆ トマトケチャップ 天塩 こしょう 中濃ソース けずりぶし 甘みそ 白みそ	781 kcal 30.3 g 25.5 g 3.0 g
20火	○	チキンカレーライス キャベツとコーンのスープ 角切りりんごのゼリー	★牛乳 鶏こま肉 ★ヨーグルト 粉寒天	米 サラダ油 はちみつ じゃがいも 無塩バター 小麦粉 上白糖	生姜 セロリー にんにく 玉葱 人参 りんご グリンピース キャベツ とうもろこし缶詰 玉葱 りんご(ストロベリー) レモン	鶏ガラ 赤ワイン カレー粉 天塩 しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース セージ 粉ローリエ クミン カルダモン シナモン 白こしょう うすくちしょうゆ ベイリーフ 白ワイン	890 kcal 24.6 g 24.3 g 3.9 g
21水	○	親子丼 蒸し野菜のごまあえ すまし汁	★牛乳 鶏こま肉 ★なると ★たまご 刻みのり わかめ	米 上白糖 さつまいも いらりごま 三温糖 焼きふ	玉葱 干し椎茸 糸みつば 人参 小松菜 れんこん 大根 えのきたけ 万能ねぎ	酒 天塩 本みりん しょうゆ けずりぶし だし汁	828 kcal 31.6 g 22.4 g 4.1 g
22木	○	【11月24日はいい日本食の日】 ご飯 鯖の味噌煮 切り干し大根の炒め煮 さつま芋入り味噌汁	★牛乳 まさば 油揚げ 鶏ひき肉 ★豚こま肉	米 三温糖 サラダ油 さつまいも	生姜 切干し大根 人参 ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	しょうゆ 酒 本みりん 赤みそ 天塩 けずりぶし	821 kcal 34.4 g 22.5 g 4.6 g
26月	○	妻入りご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 白菜の塩昆布和え 豚汁	★牛乳 生さけ 淡色みそ 塩昆布 ★豚ばら 絹ごし豆腐	米 ★マヨネーズ すりごま ごま油 板こんにやく	生姜 白菜 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	麦 酒 本みりん しょうゆ 天塩 うすくちしょうゆ 赤みそ けずりぶし 一味唐辛子	801 kcal 37.0 g 27.1 g 3.0 g
27火	○	麻婆焼きそば じゃが芋のそぼろ煮 大根スープ	★牛乳 ★豚ひき肉 木綿豆腐 テンメンジャン 八丁味噌 鶏こま	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん じゃがいも しらたき	ねぎ 筍 人参 干し椎茸 にんにく 生姜 玉葱 えだまめ 大根 きくらげ 小松菜	粉さんしょう トウバンジャン ラー油 しょうゆ コチジャン ★オイスターソース 酒 鳥がら 天塩 本みりん けずりぶし かつお	750 kcal 34.5 g 23.5 g 5.2 g
28水	○	雑穀米 ジャンボ揚げ餃子 春雨入り野菜炒め 鶏ささみと青梗菜のスープ	★牛乳 ★豚ひき肉 ★豚モモ肉 鶏ささ身 ★たまご	米 押麦 黒米 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん なたね油 大豆油 緑豆はるさめ 上白糖	キャベツ ねぎ たら にんにく 生姜 人参 玉葱 筍 小松菜 チンゲンツァイ きくらげ	天塩 しょうゆ 清酒 鶏ガラ 白こしょう 本みりん	724 kcal 26.9 g 21.0 g 3.0 g
29木	○	焼きおにぎりのスープ茶漬け A.梅ゆかり焼きおにぎり B.香ばしごまおかか焼きおにぎり ゆのしむ醤油揚げ みかん	★牛乳 ★いしか	薄力粉 でんぷん なたね油 上白糖 いらりごま	人参 玉葱 えのきたけ 糸みつば レモン みかん	かつおぶし だし昆布 水 うすくちしょうゆ しょうゆ 酒 本みりん 天塩 梅チップ ゆかり	A 775kcal 757kcal 29.8g 28.3g 18.4g 21.2g 4.1g 4.1g
30金	○	鶏肉の黒酢あんかけ 大根と胡瓜の即席漬け じゃが芋とわかめの味噌汁	★牛乳 鶏成鶏肉モモ 刻み昆布 わかめ	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 三温糖 じゃがいも	生姜 人参 玉葱 筍 ビーマン 赤ビーマン 干し椎茸 大根 きゅうり ねぎ	しょうゆ 酒 本みりん 酢 天塩 うすくちしょうゆ 刻み唐辛子 白みそ 赤みそ けずりぶし	812 kcal 35.5 g 19.3 g 4.7 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