



11月献立表



2020年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	献立	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	エネルギー たんぱく質
2月	○	3 5	麻婆豆腐丼 中華卵スープ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 豆腐 八丁みそ 鶏肉 鶏卵	精白米 油 ごま油 三温糖 でん粉	長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ きくらげ りんご	810 kcal 31.4 g
4水	○	3 4	エッグトースト 大麦のスープ 野菜ソテー	牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 ヒヨコ豆 ウインナー	食パン マヨネーズ 油 麦 じゃが芋	玉ねぎ パセリ にんにく セロリ 人参 小松菜 キャベツ ホールコーン	767 kcal 31.6 g
5木	○	3 5	カレーうどん ごぼうのごまマヨサラダ 黒糖クッキー	牛乳 豚肉 かまぼこ	油 でん粉 うどん 上白糖 ごま マヨネーズ 上新粉 薄力粉 バター 黒砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	781 kcal 25.6 g
6金	○	3 5	わかめご飯 ジャンボ揚げ餃子 春雨サラダ 鶏肉と大根のスープ	牛乳 わかめごはんの素 豚肉 ハム 鶏肉	精白米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 油 緑豆春雨 上白糖 ごま	キャベツ 長ねぎ なら にんにく しょうが 人参 きゅうり もやし 大根 小松菜	793 kcal 24.7 g
9月	○	3 5	こぎつねご飯 揚げ出し豆腐のごまだれがけ 呉汁 果物(洋梨)	牛乳 油揚げ 豆腐 大豆 豚肉 みそ	精白米 麦 上白糖 油 でん粉 薄力粉 ごま	かんぴょう なす かぼちゃ れんこん 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 洋梨	826 kcal 30.3 g
10火	○	3 4	あんバターコッペ 米粉のシチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳 小豆 ベーコン 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	コッペパン バター 上白糖 油 じゃが芋 米粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ ホールコーン フロccoli	788 kcal 30.0 g
11水	○	3 5	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目きんぴら 魚そうめん汁	牛乳 さけ みそ 茎わかめ 豚肉 かまぼこ 豆腐	精白米 油 バター 三温糖 でん粉 こんにゃく ごま油 ごま 魚そうめん	キャベツ とうもろこし エリンギ 玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう 長ねぎ	773 kcal 35.0 g
12木	○	3 4	ブラウンピラフ じゃが芋とほうれん草のキッシュ きのこのスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 生クリーム ベーコン	精白米 バター 油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム ほうれん草 キャベツ エリンギ えのき 人参 生姜 セロリ	814 kcal 30.8 g
13金	○	2 5	イカとエビのスープパスタ カントリーサラダ りんごと薩摩芋のココア蒸しパン	牛乳 ベーコン いか えび 鶏卵	スパゲッティ 油 でん粉 三温糖 薄力粉 バター 上白糖 ざつまい芋	にんにく 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン セロリ しょうが パセリ きゅうり キャベツ 大根 レモン果汁 りんご	869 kcal 32.5 g
16月	○	3 5	五目おこわ 魚の柚子おろしソース キャベツの味噌汁 コーヒーゼリー	牛乳 鶏肉 サワラ 生揚げ みそ 寒天 生クリーム	精白米 もち米 油 でん粉 上白糖	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ グリンピース ゆず 大根 玉ねぎ キャベツ	839 kcal 35.0 g
17火	○	3 5	豚丼 白菜と水菜のピリ辛和え なめこ汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ 豆腐	精白米 こんにゃく 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが 白菜 水菜 にんにく 大根 なめこ	769 kcal 31.6 g
18水	○	3 4	野菜たっぷりソース焼きそば わかめスープ スパイシー豆ポテト	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉 わかめ 鶏卵 豆腐 なたと 大豆	中華麺 油 でん粉 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 人参	827 kcal 33.5 g
19木	○	3 5	ご飯 海苔の佃煮 生揚げのすき焼き煮 チーズサラダ	牛乳 のり 豚肉 生揚げ チーズ	精白米 上白糖 油 こんにゃく	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	816 kcal 33.9 g
20金	○	3 5	ナン 大豆入りキーマカレー 野菜スープ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 大豆	ナン 精白米 麦 油 バター 薄力粉 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 ピーマン キャベツ 大根 小松菜 みかん	797 kcal 32.1 g
24火	○	3 5	ご飯 ごぼうつくねバーグ ひじき煮 根菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 八丁みそ ひじき 油揚げ かつお節 生揚げ みそ	精白米 油 三温糖 でん粉 こんにゃく	ごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが 枝豆 大根 小松菜 長ねぎ	770 kcal 34.2 g
25水	○	3 4	フレンチトースト ハンガリアシチュー ビタミンサラダ	牛乳 鶏卵 生クリーム 豚肉 チーズ 大豆	食パン 上白糖 バター 粉糖 油 じゃが芋 薄力粉	人参 玉ねぎ しょうが グリンピース キャベツ きゅうり 大根 りんご レモン果汁	795 kcal 28.8 g
26木	○	2 5	★セレクト給食★ きつねうどん or 香菊と桜えびのかき揚げうどん マッシュドおさつ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ さくらえび いか 鶏卵 生クリーム	油 うどん もち 三温糖 さつまい芋 薄力粉 上白糖 バター	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 香菊 玉ねぎ	787 kcal 24.9 g 845 kcal 27.4 g
27金	○	3 5	里芋ごはん 大根のそぼろ煮 豚汁 抹茶ミルクプリン	牛乳 昆布 かつお節 油揚げ 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ 寒天 練乳	精白米 もち米 上白糖 里芋 こんにゃく	人参 ごぼう さやいんげん しめじ 大根 玉ねぎ ゆず 長ねぎ 小松菜	754 kcal 30.9 g
30月	○	3 5	カバオライス ヤムウンセン キャベツとコーンのスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏卵	精白米 麦 油 三温糖 でん粉 緑豆春雨	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 小松菜 レモン果汁 ホールコーン セロリ	852 kcal 33.3 g

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー830kcal たんぱく質25.0~40.0g

11月分 1日あたりの平均値 エネルギー813kcal たんぱく質31.4g

◎学校行事や食材発注の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

