2024年11月の献立表

港区立青山中学校

日	主食	皿 人数	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 金	麦入りご飯 西湖豆腐（シーホードウフ） 春雨の中華たまごスープ	3 3	○	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉 鶏卵	精白米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆春雨	にんにく しょうが たけのこ 人参 長ねぎ 干しいたけ トマト缶 にら チンゲンサイ	800 kcal 36.3 g 28.3 g
5 火	五目チャーハン 揚げ餃子 鶏肉と青梗菜のスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏卵 なると 鶏肉	精白米 油 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉	しょうが 人参 こねぎ グリンピース 干しいたけ キャベツ 長ねぎ にら にんにく チンゲンサイ	787 kcal 29.4 g 32.0 g
6 水	ご飯 白身魚のねぎ梅みそ焼き ビーフンソテー ひっつみ汁	3 4	○	牛乳 さわら 白みそ 豚肉	精白米 上白糖 ビーフン 油 薄力粉	こねぎ 梅干し キャベツ 人参 玉ねぎ ブラックマッペもやし ピーマン しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	791 kcal 32.2 g 24.0 g
7 木	フレンチトースト ミートボールシチュー マカロニサラダ	3 3	○	牛乳 鶏卵 生クリーム 豚肉	食パン 上白糖 バター 粉糖 油 パン粉 三温糖 薄力粉 マカロニ マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが トマトジュース パセリ きゅうり	844 kcal 32.3 g 42.8 g
8 金	きんぴらごはん 鶏肉の立田あげ 小松菜と麩のみそ汁	3 3	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 油 上白糖 ごま油 ごま 油 薄力粉 でん粉 麩	ごぼう 人参 にんにく しょうが 小松菜	758 kcal 28.0 g 30.2 g
11 月	中華丼 ワカメと卵のスープ サイダーフルーツポンチ	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 鶏卵 粉寒天	精白米 油 ごま油 でん粉 上白糖	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 たけのこ グリンピース パイン缶 みかん缶 黄桃缶 レモン	831 kcal 24.5 g 27.5 g
12 火	ご飯 ぎせい豆腐 じゃこと白滝の炒め きゃべつの味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 こんにゃく 上白糖 ごま油	人参 しょうが たけのこ 小松菜 キャベツ 大根	727 kcal 31.4 g 24.7 g
13 水	五目あんかけ焼きそば しめじのスープ 抹茶ケーキ	2 4	○	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏卵 牛乳	中華麺 油 三温糖 でん粉 薄力粉 上白糖 甘納豆(あずき) バター	人参 チンゲンサイ 白菜 たけのこ 玉ねぎ もやし 干しいたけ しょうが にんにく しめじ 大根	797 kcal 31.3 g 25.4 g
14 木	ひよこ豆入りドライカレー 大根とツナのサラダ 果物(柿)	4 3	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ツナ	精白米 油 バター 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース 大根 きゅうり キャベツ 柿	867 kcal 29.0 g 28.4 g
15 金	鶏ひき肉と白菜の和風あんかけ丼 豚肉の味噌チゲスープ ほうじ茶ミルクプリン	2 4	○	牛乳 鶏肉 うずら卵 豚肉 白みそ 粉寒天 牛乳 加糖練乳	精白米 三温糖 でん粉 緑豆春雨 上白糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えのき しょうが ブラックマッペもやし	793 kcal 29.3 g 18.5 g
18 月	チキンライス スペイン風オムレツ スペイン風スープ	2 3	○	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム 鶏卵 チーズ 世界の料理：スペイン	精白米 バター オリーブ油 じゃが芋 上白糖 パン粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく マッシュルーム セロリ しょうが パセリ	898 kcal 38.8 g 38.5 g
19 火	ご飯 和風ハンバーグ 白菜の塩昆布和え 呉汁	3 4	○	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 白みそ 塩昆布 大豆 鶏肉 油揚げ	精白米 パン粉 ごま油 三温糖 でん粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ しょうが 白菜 小松菜 ごぼう 大根	779 kcal 33.9 g 27.0 g
20 水	今井寿シェフの特製ボロネーゼ バーニャカウダのインサラータ レンズ豆のミネストローネ	3 4	○	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ アンチョビ レンズ豆 ベーコン 商店街コラボ給食	ペンネ オリーブ油 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ しょうが ブロッコリー 人参 大根 にんにく トマト缶	814 kcal 41.6 g 42.8 g
21 木	コロッケバーガー 野菜とマカロニのスープ 果物(みかん)	2 3	○	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	ミルクパン 油 じゃが芋 バター 薄力粉 パン粉 三温糖 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ 白菜 しょうが みかん	809 kcal 28.4 g 31.7 g
22 金	ご飯 海苔の佃煮 ブリの柚子味噌焼き 糸寒天入り和風サラダ ちゃんこ鍋	3 5	○	牛乳 のり ぶり 赤みそ 白みそ わかめ 寒天 鶏肉 鶏卵 油揚げ 和食の日：東京都の郷土料理	精白米 上白糖 油 三温糖 でん粉 ごま油	ゆず 人参 大根 きゅうり 長ねぎ しょうが 白菜 にら	792 kcal 38.0 g 29.6 g
25 月	ゆかりご飯 鶏肉の香味焼き 茎わかめ入りきんぴら なめこの味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 茎わかめ わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 こんにゃく 三温糖 ごま	長ねぎ しょうが にんにく ごぼう 人参 大根 なめこ	725 kcal 30.1 g 24.7 g
26 火	野菜たっぷり醤油ラーメン 白菜と水菜のピリ辛和え さつま芋ドーナツ	3 4	○	牛乳 豚肉 おから 鶏卵	中華麺 油 ごま油 上白糖 薄力粉 さつま芋 バター 油 グラニュー糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 みずかけな	799 kcal 29.8 g 25.8 g
27 水	ご飯 鮭のレモン醤油揚げ 春雨入り野菜炒め 大根と油揚げの味噌汁	3 4	○	牛乳 さけ ハム 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 でん粉 油 上白糖 春雨 ごま油	レモン 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 大根	776 kcal 34.5 g 24.0 g
28 木	きなこトースト ハンガリアシチュー スパゲティーサラダ	3 3	○	牛乳 きな粉 豚肉 粉チーズ ツナ	食パン バター グラニュー糖 はちみつ 黒ごま 油 じゃが芋 バター 薄力粉 スパゲティ マヨネーズ(卵なし)	人参 玉ねぎ しょうが グリンピース きゅうり キャベツ	756 kcal 25.6 g 38.3 g
29 金	野沢菜チャーハン 肉団子のもち米蒸し 中華風コーンスープ	3 3	○	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 鶏卵	精白米 油 でん粉 もち米 ごま油	人参 長ねぎ 野沢菜調味漬 玉ねぎ しょうが クリームコーン ホールコーン にら	785 kcal 31.4 g 23.8 g

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆