

# 11月献立表

北区立堀船中学校

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	エネルギー たんぱく質
1 金	ねこめし 白身魚のトマトホイル焼き ナムル 味噌汁	○	★まさば(水煮),★メルルーサ80g★たまご,★飲用牛乳,油揚げ,白みそ,赤みそ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">岡山の郷土料理</span>	精白米,三温糖,油,オリーブ油,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,★冷凍むき枝豆,玉ねぎ,しめじ,ピーマン,赤ピーマン,レモン,ほうれん草,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	酢,塩,しょうゆ,こしょう,白ワイン,★トマトピューレ,★トマトケチャップ,クッキングオイル,ラー油,水,厚けずり	723 kcal 23.8 g
5 火	ガーリックトースト えびのトマト煮 ひよこ豆のサラダ クランベリーゼリー	○	★飲用牛乳,鶏小間肉,★ひよこまめ(乾),寒天,★むきえび	ソフトフランスパン,★ソフトマーガリン,★バター,油,じゃがいも,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,★ホールトマト,きゅうり,キャベツ,レモン汁	ガーリックパウダー,パセリ(乾),むきえび,酒,しょうゆ,塩,チリパウダー,中濃ソース,水,鶏ガラ,酢,こしょう,洋辛子,デルモンテクランベリージュース	753 kcal 32.5 g
6 水	ご飯 鶏の唐揚げ ジャーマンポテト 味噌汁 柿	○	★飲用牛乳,鶏もも切身 40g,ベーコン,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,澱粉,小麦粉,油,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんにく,パセリ缶,ねぎ,しめじ,だいこん,かき M	酒,しょうゆ,塩,黒こしょう,水,厚けずり	835 kcal 33.7 g
7 木	ご飯 ピリ辛韓国風肉じゃが 大平 黒糖マーラーカオ (中国の蒸しパン)	○	★飲用牛乳,豚小間肉,油揚げ,鶏もも小間肉,生揚げ,★調理用牛乳,★たまご <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">兵庫の郷土料理</span>	精白米,油,じゃがいも,系こんにやく,三温糖,板こんにやく,さといも,小麦粉,黒砂糖,大豆白絞油,白いりごま	にんにく,しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,さやいんげん,ごぼう,れんこん,だいこん	水,厚削り,みりん,しょうゆ,酒,コチュジャン,塩,ベーキングパウダー	853 kcal 35.1 g
8 金	こぎつね御飯 鯖の南蛮漬け 野菜のさっぱり和え 味噌汁	○	鶏若鶏肉ひき肉,油揚げ,★飲用牛乳,★さわら 70g,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,油,三温糖,澱粉,ひまわり油,さとう	にんにく,干し椎茸,しょうが,ねぎ,もやし,きゅうり,キャベツ,レモン汁,はくさい,しめじ,こまつな	塩,しょうゆ,みりん,酒,酢,水,一味唐辛子,厚けずり	733 kcal 35.4 g
11 月	セルフチキンカツバーガー 野菜スープ 大根のあえもの パンゼリー	○	★飲用牛乳,鶏もも小間肉,ウインナー,粉寒天	丸パン 70g,小麦粉,パン粉(乾燥),油,三温糖,マカロニ,白いりごま	玉ねぎ,キャベツ,にんにく,こまつな,ホールコーン缶,だいこん,きゅうり,ゆず果汁,★パインジュース,★パインチビット(果肉のみ)	鶏もも 切り身,塩,こしょう,中濃ソース,★トマトケチャップ,赤ワイン,鶏ガラ,水,しょうゆ,酢	831 kcal 21.8 g
12 火	栗おこわ ししゃもの2色揚げ 野菜のおひたし 味噌汁	○	★飲用牛乳,★ししゃも 20g,★たまご,あおのり,糸けずり節,生揚げ,白みそ,赤みそ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">兵庫の郷土料理</span>	精白米,もち米,むぎぐり,三温糖,黒いりごま,小麦粉,澱粉,油,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんにく,もやし,はくさい,ねぎ,しめじ	だし昆布,酒,しょうゆ,塩,出し汁,みりん,カレー粉,水,厚けずり	756 kcal 29.6 g
13 水	チキンライス スペイン風オムレツ フレンチサラダ きゃべつのスープ	○	鶏もも小間肉,ベーコン,★飲用牛乳,★たまご,★粉チーズ,ウインナー	精白米,★バター,油,じゃがいも,三温糖	玉ねぎ,にんにく,にんにく,きゅうり,ホールコーン缶,キャベツ	酒,塩,こしょう,★トマトケチャップ,ウスターソース,マッシュルームスライス,パセリ(乾),酢,洋辛子,しょうゆ,鶏ガラ,水	868 kcal 32.5 g
18 月	コマツナご飯 たらちのチーズフライ グリーンサラダ きのこ汁 ポパイ蒸しパン	○	★ツナひまわり油漬け,★飲用牛乳,★たまご,★粉チーズ,豆腐,★調理用牛乳	精白米,ひまわり油,小麦粉,パン粉(乾燥),油,ごま油,三温糖,薄力粉(2等),★バター,上白糖	にんにく,しょうが,こまつな,きゅうり,キャベツ,★冷凍むき枝豆,しめじ,なめこ,えのきたけ,ねぎ,ほうれん草,温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	酒,塩,しょうゆ,たらち,こしょう,中濃ソース,ウスターソース,酢,厚けずり,水,ベーキングパウダー	827 kcal 48.7 g
19 火	金平ドッグ コールスローサラダ パンブキンシチュー りんご	○	豚小間肉,★ピザチーズ,★飲用牛乳,★調理用牛乳,ベーコン,鶏もも小間肉	コッペパン 70g,油,三温糖,★バター,小麦粉	にんにく,ごぼう,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,玉ねぎ,しめじ,ホールコーン缶,かぼちゃ,パセリ缶,りんご	一味唐辛子,しょうゆ,酒,酢,塩,洋辛子,鶏ガラ,水,白ワイン,こしょう	849 kcal 31.1 g
20 水	バターかきたまうどん ごまだれサラダ ハニーフルーツヨーグルト	○	ロースハム,鶏もも小間肉,★たまご,★飲用牛乳,★プレーンヨーグルト	冷凍うどん,オリーブ油,油,澱粉,★バター,三温糖,ごま油,白いりごま,はちみつ	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,ほうれん草,きゅうり,ホールコーン缶,なつみかん(缶詰),りんご缶詰(果肉のみ),★パインチビット(果肉のみ)	鶏ガラ,水,塩,こしょう,しょうゆ,酢	755 kcal 27.8 g
21 木	まいたけご飯 鯖のゆず醤油焼き 野菜の辛子醤油あえ おざく	○	油揚げ,★飲用牛乳,★さば 70g,焼き竹輪 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">静岡の郷土料理</span>	精白米,大豆白絞油,上白糖,三温糖,さといも,板こんにやく	ごぼう,まいたけ,しめじ,ゆず果汁,キャベツ,もやし,にんにく,こまつな,だいこん	しょうゆ,みりん,塩,酒,出し汁,洋辛子,厚削り,水	738 kcal 37.1 g
22 金	ブラックカレー 和風大根サラダ キャロットゼリー	○	豚小間肉,干ひじき(鉄釜,乾),★飲用牛乳,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,★バター,小麦粉,三温糖,ひまわり油,ごま油,白いりごま,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんにく,キャベツ,だいこん,きゅうり,ホールコーン缶,にんにくジュース	赤ワイン,水,鶏ガラ,カレー粉,塩,こしょう,しょうゆ,クミン,コリアンダー,オレガノ,ローリエ(粉),ガラムマサラ,中濃ソース,ウスターソース,★トマトケチャップ,酢,オレンジジュース	853 kcal 26.6 g
25 月	わかめ御飯 鮭と野菜のバター焼き 和風じゃこサラダ 芋煮	○	炊き込みわかめ,★飲用牛乳,★鮭 70g,★ちりめんじゃこ,豚小間肉 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">山形の郷土料理</span>	精白米,おおむぎ(押麦),白いりごま,★バター,三温糖,油,ごま油,さといも,板こんにやく	玉ねぎ,にんにく,えのきたけ,しめじ,レモン汁,キャベツ,だいこん,きゅうり,ホールコーン缶,ねぎ	酒,しょうゆ,塩,こしょう,酢,水	743 kcal 39.9 g
26 火	フレンチトースト ミネストローネ フレンチサラダ ぶどうゼリー ナタデココ入り	○	★たまご,★調理用牛乳,★飲用牛乳,ベーコン,豚小間肉,★大豆(国産,乾),粉寒天	食パン 70g,はちみつ,★バター,グラニュー糖,油,じゃがいも,マカロニ,サラダ油,三温糖,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんにく,セロリ,★ホールトマト,パセリ缶,きゅうり,ホールコーン缶,キャベツ,ぶどうジュース,ナタデココ	鶏ガラ,水,★トマトピューレ,★トマトケチャップ,ウスターソース,中濃ソース,塩,こしょう,酢,洋辛子	793 kcal 30.9 g
27 水	エビピラフ コロッケ 小松菜のおひたし カレースープ	○	鶏小間肉,★飲用牛乳,豚ひき肉,ウインナー,豚小間肉,★むきえび	精白米,★バター,サラダ油,油,じゃがいも,小麦粉,パン粉(乾燥),大豆白絞油,三温糖,上白糖,シエルマカロニ,さとう	玉ねぎ,にんにく,ピーマン,ほうれん草,キャベツ,もやし,しょうが,にんにく,しめじ	塩,白ワイン,マッシュルームスライス,こしょう,中濃ソース,★トマトケチャップ,ウスターソース,赤ワイン,しょうゆ,みりん,出し汁,鶏ガラ,カレー粉,水	859 kcal 34.3 g
28 木	ジャンバラヤ 海藻サラダ ABCスープ 牛乳寒	○	★むきえび,鶏もも切身 50g,★飲用牛乳,サラダ海藻,ベーコン,粉寒天,★調理用牛乳	精白米,★バター,油,三温糖,ABCマカロニ,上白糖	玉ねぎ,マッシュルーム缶,ホールコーン缶,ピーマン,★トマトジュース,パセリ缶,キャベツ,もやし,にんにく,こまつな,みかん缶(果肉のみ)	酒,塩,カレー粉,こしょう,★トマトケチャップ,ウスターソース,チリパウダー,しょうゆ,酢,鶏ガラ,水	824 kcal 29.4 g
29 金	みそラーメン シュウマイ きゅうりサラダ	○	豚小間肉,赤みそ,白みそ,★飲用牛乳,豚ひき肉,★むきえび <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">神奈川の郷土料理</span>	ごま油,蒸し中華めん,油,練りごま白,★バター,しゅうまいの皮,澱粉	にんにく,しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,たけのこ(水煮),もやし,長ねぎ,なら,ホールコーン缶,干し椎茸,きゅうり,りよくとうもろこし	水,鶏ガラ,トウバンジャン,しょうゆ,みりん,酒,こしょう,酢,塩	809 kcal 35.8 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。