11月献立表

20	25年 11月			11月献立表	長	大田区立貝均	家中学校
	主食	牛乳	おかず	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	I礼片 - (Kcal) たんぱく質 (g)
文化の日							
4 火	塩バターコーン ラーメン	0	ビーンズポテト 果物(洋なし予定)	豚肉(薄切り) わかめ うずら卵(缶) 昆布(だし) 牛乳 大豆	ちゃんぽん麺 ごま油 サラダ油 バター 油 じゃがいも でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ホールコーン 果物(洋なし予定)	745 26.9
5水	ごはん	0	じゃが芋の和風カレー煮 海藻入り和風和え すりおろしリンゴゼリー	牛乳 豚肉(焼肉) 揚げボール 削り節(だし) 海藻ミックス 粉寒天	米 麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 グリンビース キャベツ きゅうり もやし りんごジュース りんご缶詰	777 25.1
6木	鶏ごぼう ピラフ	0	クリスピーフィッシュ 白菜のあっさりスープ 1旬 【	鶏肉(角切り) 油揚げ 牛乳 モウカザメ 鶏卵	米 麦 ソイレブール 砂糖 油 薄力粉 コーンフレーク(乳・卵不使用) ソフトバン粉	しょうが 人参 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ えのき 干し椎茸 もやし 白菜 小松菜	812 37.5
7 金	ごはん	0	れんこんつくね 茎わかめの和えもの 厚揚げのごま豆乳汁 か日 行事食	牛乳 鶏肉(挽肉) 大豆 鶏卵 茎わかめ 厚揚げ 白みそ 調製豆乳 削り節(だい)	米 麦 ごま油 でん粉 砂糖 サラダ油 白いりごま さつまいも 白練りごま	しょうが 玉ねぎ れんこん キャベツ もやし きゅうり ホールコーン 人参 しめじ ねぎ チンゲン菜	806 31.4
10月	四川豆腐丼		切干大根の中華和え 果物(りんご予定)	豚肉(薄切り) 豆腐(木綿豆腐) 牛乳	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ(水煮) 干ししいだけ 白菜 ねぎ チンゲン菜 切干し大根 きゅうり もやし 果物(りんご予定)	747 26.1
11 火	ごはん	O	どさんこ汁	牛乳 生鮭 白みそ ミックスチーズ 油揚げ 豚肉(薄切り) わかめ 削り節(だし)	米 麦 バター 砂糖 ごま油 サラダ油 白いりごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にら 人参 キャベツ えのき 白菜 ほうれんそう ねぎ	802 36.8
12	北海道の郷土料理 紹介献立 定期考査1日目(給食なし)						
水 13							
14 金	ビスキュイパン	0	豚肉と大豆のトマト煮 糸寒天サラダ	鶏卵 牛乳 豚肉(薄切り) ウィンナー 大豆 生クリーム 糸寒天	丸パン バター 砂糖 薄力粉 アーモンド(粉) オリーブ油 じゃがいも 油	あんずジャム にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ きゅうり	827 28.9
	定期考	查3	8日目(給食あり) 青菜浸し		0 (+3 V · C · /E		20.5
17 月	鶏南蛮うどん	0	スイートポテト	鶏肉(薄切り) 油揚げ 削り節(だし) 牛乳 生クリーム 鶏卵	冷凍うどん サラダ油 ごま油 砂糖 白いりごま さつまいも バター	しょうが 人参 干ししいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ ほうれんそう もやし	829 24.0
18 火	ごはん	0	煮込み風ハンバーグ カラフルポテトソテー 野菜スープ	牛乳 豚肉(挽肉) 豆腐 調理用牛乳 鶏卵 ベーコン	米 麦 米ぬか油 生パン粉 ソフトバン粉 バター 砂糖 コーンスターチ ソイレブール じゃがいも オリーブ油	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー えのきだけ もやし 白菜 小松菜	814 31.8
19 水	もずく入り かき揚げ丼	0	ビーフンの野菜和え すまし汁	いか(短冊) 大豆 干しえび もずく 焼き竹輪 鶏卵 牛乳 ツナ缶 白みそ 豆腐 わかめ 削り節(だし)	米 麦 油 さつまいも 白いりごま でん粉 薄力粉 砂糖 ビーフン ごま油	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ホールコーン缶 ねぎ えのき しょうが だいこん たけのこ(水煮) 干ししいたけ	766 22.8
20 木	食パン いちごジャム イギ !	0	シェパーズパイ スコッチブロス(スープ) 果物(みかん予定) 料理 紹介献立	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 豚肉(挽肉) 大豆 粉チーズ 鶏肉(角切り)	食パン じゃがいも バター サラダ油 砂糖 コーンスターチ おおむぎ(押麦)	いちごジャム(個包装) にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが かぶ 白菜 ホールコーン 小松菜 セロリー 果物(みかん予定)	733 30.2
21 金	ごはん	0	鯖の香味焼き 白菜の昆布あえ 豚汁	牛乳 鯖 塩昆布 豚肉(薄切り) 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 サラダ油	にんにく しょうが ねぎ 人参 もやし 白菜 小松菜 ごぼう だいこん こんにゃく	740
24							
月			魚の竜田揚げ		米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 白いりごま	しょうが 切干し大根 もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ なめこ ねぎ	795
25 火		食の	切干大根の和風和え なめこ汁 P日 行事食	牛乳 モウカザメ 刻み昆布 豆腐 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ 削り節(だし)			32.9
	 高野豆腐入り		じゃんぼしゅうまい	豚肉(薄切り) 油揚げ	米油砂糖ごま油	しょうが 人参 たけのこ(水煮) 小松菜 干ししいたけ 玉ねぎ	786
26 水	中華菜飯		中華風コーンスープ 鉄 強化献立	高野豆腐 牛乳 豚肉(挽肉) 大豆 鶏肉(薄切り) 豆腐(木綿豆腐)	でん粉 しゅうまいの皮サラダ油	ねぎ にんにく えのきだけ クリームコーン ホールコーン チンゲン菜	31.3
27	ごはん	0	大根と厚揚げのべっこう煮わかめと竹輪の和え物	牛乳 豚肉(薄切り) 厚揚げ 削り節(だし) わかめ(乾燥) 焼き竹輪 粉寒天	米 麦 サラダ油 砂糖 三温糖 ごま油 白いりごま	しょうが だいこん 人参 だけのこ(水煮) さやいんげん 白菜 もやし りんごジュース パイン缶 黄桃缶	765
木			フルーツゼリー 10 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9				26.7
28 金	ガーリック フランス	0		牛乳 鶏肉(角切り) 調理用牛乳 ミックスチーズ 生クリーム	ソフトフランスパン パター ソフトマーガリン サラダ油 じゃがいも 薄力粉 油 砂糖	にんにく パセリ 人参 玉ねぎ かぶ(葉なし) 白菜 ブロッコリー セロリー もやし きゅうり キャベツ ホールコーン	722 24.5