11月 学校給食献立表

渋谷区立青山キャンパス　広尾中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
2	月	【世界の料理】東南アジア ナシゴレン	○	チンゲン菜と豆腐のスープ バナナルンピア	むきえび 鶏ひき肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	にんにく しょうが 玉葱 赤パプリカ ピーマン ホールコーン にんじん 干し椎茸 チンゲンサイ ねぎ バナナ	米 大麦 油 ごま油 揚げ油 春巻きの皮 グラニュー糖 粉糖	814	29.7
3	火	文化の日					新米		
4	水	【コラボ給食withキューピー】 鮭のクリームライス	○	秋野菜のにんじんドレッシングサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 牛乳 生鮭 粉チーズ 牛乳	にんじん 玉葱 しめじ マッシュルーム(水煮) さやいんげん れんこん ごぼう ホールコーン ぶどうジュース	米 大麦 油 バター 薄力粉 さつまいも 砂糖	866	27.7
5	木	麦ごはん	○	魚のゆうあん焼き はりはり漬け 根菜汁	牛乳 ぶり 塩昆布 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが ゆず 切干しだいこん きゅうり にんじん 緑豆もやし だいこん れんこん ごぼう こまつな ねぎ	米 大麦 砂糖 ごま油 油	859	34.8
6	金	きなこ揚げパン	○	ホワイトシチュー くだもの	きな粉 牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) ブロッコリー 柿	ミルクパン グラニュー糖 揚げ油 油 じゃがいも 薄力粉 バター	833	31.8
9	月	麦ごはん	○	れんこんハンバーグ 切干大根のペペロンチーノ かぼちゃのすり流し汁	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 おから 赤みそ ベーコン 鶏ひき肉 豆乳クリーム	ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ れんこん にんにく 玉葱 切干大根 かぼちゃ えのきたけ こまつな	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 オリーブ油	886	36.6
10	火	【防災都市コラボ給食with茅野・郡山市】 あさか舞ごはん	○	凍り豆腐のチリソース 重 いちごミルク寒天	牛乳 高野豆腐 鶏肉 寒天 牛乳	しょうが にんにく トマトケチャップ ねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ いちごジャム いちごピューレ	あさか舞（米） 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 里芋 つきこんにゃく あられ麩	827	27.6
11	水	【コラボ給食withキューピー】 バターチキンカレーライス	○	塩こうじとレモンのコールスロー風サラダ キャロットゼリー	鶏肉 ヨーグルト(無糖) 生クリーム 牛乳 牛乳 粉寒天	しょうが にんにく 玉葱 トマト キャベツ トマトケチャップ にんじん ホールコーン レモン みかんジュース	米 油 三温糖 バター 砂糖	896	29.7
12	木	後期中間考査（給食なし）							
13	金	きつねうどん	○	シャキシャキサラダ くだもの	豚肉 かまぼこ カットわかめ 油揚げ 牛乳	にんじん 干し椎茸 ねぎ 切干しだいこん キャベツ もやし きゅうり こまつな みかん	うどん 三温糖 ごま油 砂糖	760	31.0
16	月	シーフードパエリア	○	冬野菜の豆乳クリームスープ 果肉入りアップルゼリー	鶏肉 いか　むきえび 牛乳 ベーコン 豆乳バター 豆乳 粉寒天	にんにく にんじん 玉葱 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ はくさい マッシュルーム りんご(缶) りんごジュース	米 大麦 オリーブ油 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	846	28.9
17	火	郷土料理 宮崎県 ごはん	○	チキン南蛮 なんでもせん切りサラダ あおさの味噌汁	牛乳 鶏肉 たまご うずら卵（水煮） 干しひじき あおさ(素干し) 絹ごし豆腐 油揚げ 白みそ	にんにく 玉葱 ピクルス レモン キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな えのきたけ	米 三温糖 薄力粉 片栗粉 揚げ油 エッグケアマヨネーズ 油	853	35.6
18	水	※中高連携のため弁当持参（給食なし）							
19	木	郷土料理 大阪府・京都府 雑穀ごはん	○	鰆の西京焼き 野菜のいそ和え 肉吸い	牛乳 さわら 味噌 白みそ 刻みのり 牛肉 押し豆腐	しょうが こまつな 緑豆もやし にんじん はくさい ごぼう ねぎ 万能ねぎ	米 雑穀 砂糖	841	35.3
20	金	ごはん	○	丸ごとキャベツのメンチカツ 野菜のゆかり和え 沢煮椀	牛乳 豚ひき肉 大豆 豚肉	玉葱 キャベツ えのきたけ もやし きゅうり にんじん こまつな ごぼう だいこん たけのこ ねぎ	米 薄力粉 パン粉（生） パン粉（乾） 揚げ油 砂糖 つきこんにゃく 片栗粉	827	29.5
23	月	勤労感謝の日							
24	火	いい和食の日 ごはん	○	魚の紅葉焼き ツナサラダ チゲ豚汁	牛乳 生鮭 まぐろ缶詰 豚肉 白みそ 赤みそ	にんじん キャベツ 緑豆もやし こまつな きゅうり レモン にんにく しょうが 玉葱 はくさい ごぼう えのきたけ 白菜キムチ	米 エッグケアマヨネーズ 砂糖 油 ごま油	846	35.8
25	水	郷土料理 長野県 野沢菜チャーハン	○	山賊焼き おぶっこ	鶏ひき肉 大豆 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ	玉葱 にんじん 野沢菜漬 しょうが にんにく だいこん 干し椎茸 ねぎ	米 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 揚げ油 うどん	817	36.6
26	木	【地産地消】東京都練馬区 練馬スパゲティ	○	わかめとじゃこのサラダ りんごとさつま芋のケーキ	まぐろ缶詰 刻みのり 牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ たまご 牛乳	にんにく だいこん にんじん きゅうり キャベツ こまつな りんご	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 砂糖 ごま油 薄力粉 バター さつまいも	898	35.3
27	金	郷土料理 高知県 カツオ飯	○	ゆずポン酢のジュレサラダ 白菜の生姜汁	かつお 牛乳 アガー 白みそ	しょうが キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ ゆず にんじん はくさい えのきたけ こまつな	米 大麦 片栗粉 揚げ油 三温糖 砂糖 ごま油	774	32.4
30	月	高野豆腐のそぼろご飯	○	けんちん汁 里芋の唐揚げ	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 木綿豆腐	しょうが にんじん 干し椎茸 さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	米 大麦 油 三温糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 里芋 砂糖 揚げ油	889	34.9

◎食材の納入状況により、献立内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。