

11月予定献立表

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
4	火	○	代々中特製ビーフカレーライス ツナとわかめのサラダ りんご	牛肉 スキムミルク レンズまめ 牛乳 ツナ わかめ	セロリ 生姜 にんにく 冷凍オニオンソテー 玉葱 人参 キャベツ きゅうり りんご	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	825 kcal 26.2 g 27.8 g
5	水	○	ご飯 さけのにんにくみそ焼き 野菜のいそ和え じゃがいものみそ汁	牛乳 生鮭 赤みそ 刻みのり 油揚げ わかめ 白みそ	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉葱	米 三温糖 じゃがいも	720 kcal 33.7 g 14.7 g
6	木	○	ピザトースト クラムチャウダー アーモンド入りフレンチサラダ シャインマスカット	ハム ピザチーズ 牛乳 ベーコン あさり いんげん豆 レンズまめ 生クリーム スキムミルク	マッシュルーム トマト缶 トマトペースト ピーマン 人参 キャベツ 小松菜 玉葱 コーン ぶどう にんにく	パン じゃがいも 米粉 アーモンド 砂糖	787 kcal 34.5 g 36.3 g
7	金	○	ご飯 いかのかりん揚げ 鶏肉入りさっぱりサラダ かきたま汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 たまご	生姜 きゅうり もやし 人参 えのきたけ ねぎ 小松菜	米 片栗粉 米粉 揚げ油 砂糖	749 kcal 37.1 g 23.5 g
10	月	○	ご飯 かつおの東煮 野菜のみぞれ和え 吉野汁	牛乳 かつお 鶏肉 ちくわ 油揚げ	生姜 もやし 人参 小松菜 大根 レモン ねぎ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 こんにゃく粉	722 kcal 41.1 g 17.5 g
11	火	○	きのこクリームスパゲッティ コーンサラダ チョコチップバナナケーキ	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ たまご	玉葱 人参 エリンギ えのきたけ しめじ キャベツ 小松菜 コーン バナナ	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 バター 砂糖 三温糖 チョコチップ	865 kcal 30.5 g 41.0 g
12	水		定期考査（給食なし）				
13	木						
14	金	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 柿	豚肉 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ ロースハム	にんにく 生姜 人参 ねぎ 干し椎茸 たけのこ にら もやし きゅうり 柿	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	770 kcal 27.7 g 26.9 g
17	月	○	チキンライス きのこオムレツ 小松菜とマカロニのスープ	鶏肉 牛乳 たまご 粉チーズ 生クリーム ベーコン いんげんまめ	トマトジュース コーン 人参 玉葱 ピーマン しめじ エリンギ えのきたけ ほうれんそう 小松菜	米 バター オリーブ油 リボンマカロニ	729 kcal 20.7 g 20.4 g
18	火	○	黒砂糖パン カボナータ風パスタ シチリア風肉団子 ラフランス	牛乳 豚肉	にんにく 玉葱 赤パプリカ ズッキーニ なす セロリ 人参 レモン ラフランス	黒砂糖パン オリーブ油 グラニュー糖 スパゲッティ 片栗粉	756 kcal 30.8 g 27.3 g
19	水	東京牛乳	豚菜飯 きびなごのから揚げ ちくわぶ汁 小倉抹茶プリン	豚肉 牛乳 きびなご 鶏肉 アガー 小豆	生姜 小松菜 大根 人参 ねぎ	米 大麦 米粉 片栗粉 揚げ油 じゃがいも ちくわぶ 砂糖	745 kcal 25.5 g 17.9 g
20	木	○	タンメン ガーリックポテト 夢オレンジ	鶏肉 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ねぎ チンゲンサイ オレンジ	中華めん ごま油 片栗粉 じゃがいも 揚げ油	755 kcal 26.6 g 20.1 g
21	金	○	麦ご飯 さばのピリ辛焼き 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 三温糖 白すりごま 白ねりごま こんにゃく粉 じゃがいも	748 kcal 35.2 g 26.9 g
24	月		振替休日				
25	火	○	豚キムチ丼 卵スープ りんご	豚肉 牛乳 鶏肉 たまご	にんにく しめじ 人参 玉葱 コーン 白菜キムチ にら チンゲンサイ ねぎ りんご	米 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉	746 kcal 28.6 g 21.6 g
26	水	○	栗ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし みそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	生姜 小松菜 もやし 人参 大根 えのきたけ ねぎ	米 栗 三温糖 片栗粉	744 kcal 33.7 g 24.4 g
27	木	○	セサミトースト ミネストローネ 枝豆とマカロニのサラダ 早香	黒ねりごま 牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ いんげんまめ	にんにく 玉葱 セロリ 人参 マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ みかん	食パン マーガリン 白すりごま はちみつ 砂糖 じゃがいも マカロニ 三温糖	736 kcal 26.0 g 35.4 g
28	金	○	ご飯 じゃこピーふりかけ おでん 野菜の辛子和え	牛乳 ちりめんじゃこ 結び昆布 うずら卵 つみれ さつま揚げ	ピーマン 大根 もやし 人参 小松菜 生姜	米 砂糖 ごま油 三温糖 こんにゃく粉 ちくわぶ	766 kcal 27.4 g 13.7 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。