

11月 給食予定献立表

令和7年

青山キャンパス (渋谷区立広尾中学校・渋谷区立松濤中学校)

広尾中	松濤中	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	1人あたり kcal	たんぱく質 g
○	○	4	火	豚丼		お浸し 味噌汁	豚肉 牛乳 かつお節 昆布 油揚げ 味噌	にんじん 玉葱 干し椎茸 はくさい ごまつな もやし かぶ だいこん (葉)	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	797	38.0
○	○	5	水	チキンとお豆の カレーライス		手作り福神漬け 果物	大豆 ひよこめめ レンズまめ 鶏肉 粉チーズ 牛乳	玉葱 しょうが にんにく にんじん きゅうり だいこん れんこん りんご	米 油 三温糖 じゃがいも バター 薄力粉	818	24.2
給食なし	○	6	木	盛岡じゃじゃ麺		ケイジャンポテト かきたまスープ	豚ひき肉 大豆 八丁味噌 牛乳 木綿豆腐 たまご	しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり にんじん ごまつな	うどん 油 砂糖 かつたり粉 揚げ油 じゃがいも ごま油	852	38.5
○	○	7	金	こんぶごはん		魚の味噌ゆず焼き 田舎汁 果物	切り昆布 油揚げ 牛乳 さわら 白みそ 味噌 さば節 生揚げ	にんじん ゆず だいこん ねぎ ごぼう しめじ 柿	米 油 砂糖 三温糖 じゃがいも ごま油	802	37.0
○	○	10	月	ご飯		山賊揚げ もやしのおかか和え きのこの豚汁	牛乳 鶏肉 かつお節 さば節 豚肉 油揚げ 白みそ 味噌	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ ごぼう またけ えのきたけ しめじ だいこん	米 かつたり粉 揚げ油 ごま油 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも	790	33.6
○	○	11	火	鶏ときのこの 炊き込みご飯		鮭の紅葉焼き ほうれん草の胡麻和え けんちん汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 生鮭 さば節 木綿豆腐	にんじん しめじ 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 油 三温糖 マヨネーズ 砂糖 白ごま 白ねりごま こんにゃく じゃがいも かつたり粉	801	40.5
○	○	12	水	ご飯		ブルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー	牛乳 牛肉 粉寒天	にんにく ねぎ りんご にんじん 玉葱 しいたけ たけのこ(ゆで) なら クランベリージュース 冷凍ブルーベリー	米 油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 春雨	860	31.4
広尾中探求コラボ給食～マラウイ～						シマ					
給食なし	○	13	木	胚芽パン		カチュンバリ 魚の姿揚げ ムバタタ	牛乳 めひかり	トマト 玉葱 すだち(果汁) しょうが 干しぶどう	胚芽パン コーンスターチ 砂糖 片栗粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 さつまいも バター	835	24.8
○	○	14	金	練馬スパゲッティ		アップルソースサラダ さつまいもと黒ごまのケーキ	まぐろ缶詰 刻みのり 牛乳 ひよこめめ たまご	だいこん カリフラワー ブロッコリー にんじん りんご 玉葱	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 薄力粉 さつまいも 黒ごま	852	32.1
○	○	17	月	ご飯		チーズハンバーグ 粉ふき芋 ジュリエンスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご ピザ用チーズ 豚肉	玉葱 りんご にんじん レモン(果汁) キャベツ	米 バター パン粉(生) 砂糖 じゃがいも	825	34.7
○	○	18	火	メイプルフレンチ トースト		ハンガリアンシチュー ごぼうチップサラダ	たまご 牛乳 豚肉	にんにく セロリ 玉葱 トマト缶 にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 バター パネラエッセンス メイプルシロップ 油 じゃがいも 薄力粉 揚げ油 はちみつ	873	33.1
19日は食育の日 SDGs献立											
○	○	19	水	ご飯		さばの味噌煮 にらともやしのごましょうゆ 吉野汁	牛乳 さば 白みそ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	しょうが ねぎ もやし にんじん なら たけのこ(ゆで) ごまつな	米 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	777	35.3
○	○	20	木	麻婆焼きそば		バリバリポテトサラダ 果物	豚ひき肉 八丁味噌 押し豆腐 牛乳 まぐろ缶詰	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 なら にんじん きゅうり ほうれんそう 巨峰	中華めん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 揚げ油	898	38.4
11/24(いい日本食の日)だしを味わう献立											
○	○	21	金	だし茶漬け		筑前煮 あしたば蒸しパン	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豆乳 たまご	万能ねぎ れんこん にんじん 干し椎茸 ごぼう さやいんげん	米 白ごま 油 こんにゃく 三温糖 薄力粉 砂糖 バター	820	28.7
服部学園給食コラボ献立											
○	○	25	火	黒砂糖パン		カポナータ風パスタと シチリア風団子 オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 粉寒天	にんにく 玉葱 赤パプリカ ズッキーニ なす セロリ にんじん レモン(果汁) みかん缶 みかんジュース	黒砂糖パン オリーブ油 グラニュー糖 マカロニ 片栗粉 砂糖	865	34.5
○	○	26	水	海南鶏飯 (シカポー・ルンライ)		春雨スープ キョندان	鶏肉 牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 きな粉	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 白玉粉 黒すりごま	869	33.6
○	○	27	木	さつまいもの かき揚げ丼		かぶのおかか和え きのこの味噌汁	むきえび 大豆 たまご 牛乳 かつお節 木綿豆腐 白みそ	にんじん 玉葱 ねぎ みつば かぶ かぶ (葉) きゅうり しめじ えのきたけ ましたけ ごまつな	米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 揚げ油 砂糖	792	25.5
○	○	28	金	ジャンバラヤ		カルボナーラポテト レンズ豆とマカロニのスープ	豚ひき肉 ウィナー 牛乳 ペーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 レンズまめ	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 キャベツ	米 大麦 バター 油 じゃがいも マカロニ	846	30.9

◎都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。