



# 11月 給食献立表



令和5年

渋谷区立広尾中学校

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる食品		黄の仲間 熱や力の元になる食品		緑の仲間 体の調子を整える食品		たんぱく 質 (g)
				1群	2群	5群	6群	3群	4群	
	主食	牛乳	主菜・副菜 など	たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンCを 多く含む	
1 水	海鮮入り あんかけチャーハン	○	花しゅうまい 果物	鶏卵、豚肉、いか、えび	牛乳	米、三温糖、片栗粉、 しゅうまいの皮	油、ごま油	小葱、人参	生薑、白菜、葱、椎茸、玉葱、グリーン ピース、早生みかん（予定）	825 34.7
2 木	東京都の給食(大田区) きなこ揚げパン	○	ツナと蓮根のサラダ 肉団子スープ	きな粉、ツナ、豚肉、鶏肉	牛乳	ツイストパン、上白糖、 三温糖、片栗粉、春雨	油	人参、小松菜	キャベツ、胡瓜、蓮根、しモン汁、 玉葱、生薑、葱、椎茸、白菜	760 29.3
6 月	秋の香りご飯	○	ひじき入り卵焼き 野菜の辛子醤油和え 味噌汁	鶏肉、油揚げ、鶏卵、さば節、 豆腐、味噌	牛乳、ひじき、わかめ	米、さつま芋、三温糖	油	さやいんげん、青ピーマ ン、小松菜、人参	ほんしめじ、椎茸、にんにく、玉 葱、もやし、大根	764 36.7
7 火	ブルコギ丼	○	マロニー入りスープ 大学芋	豚肉、鶏肉	牛乳	米、三温糖、マロニー、 さつま芋、上白糖、水あ め	油、黒ごま	人参、にら、小松菜	にんにく、玉葱、えのき茸、もや し、葱、生薑	838 27.0
8 水	キーマカレーライス	○	コールスロー 果物	豚肉、鶏肉	牛乳、パルメザン チーズ	米、薄力粉、三温糖	バター、油	人参、トマト(缶)	にんにく、生薑、玉葱、グリーン ピース、キャベツ、胡瓜、コーン、 柿（予定）	796 27.3
9 木	和風きのこ スープパゲティー	○	ごぼうのサラダ さつま芋と黒ゴマのケーキ	鶏肉、さば節、鶏卵	牛乳	スパゲッティー、片栗 粉、上白糖、薄力粉、さ つま芋	油、ごま油、ごま、黒 ごま	人参	にんにく、玉葱、しめじ、えのき 茸、マッシュルーム、ごぼう、 キャベツ、胡瓜	803 33.7
10 金	ご飯 カレーじゃこふりかけ	○	焼き豆腐と車麩の煮物 あおさと根菜の味噌汁	豚肉、焼き豆腐、さば節、油 揚げ、味噌	牛乳、しらす干し、あ おさ(凍干し)	米、三温糖、こんにゃ く、お麩、じゃが芋	油	人参、さやいんげん	葱、白菜、大根、蓮根	808 38.6
13 月	そばろごはん	○	豚汁 果物	豚肉、鶏卵、さば節、油揚げ、 味噌	牛乳	米、上白糖、こんにゃ く、じゃが芋	油	人参、さやいんげん	生薑、椎茸、ごぼう、大根、りんご （予定）	796 31.9
14 火	ご飯	シ ョ ア	ヘルシーチーズまぜこみバー グ ジャーマンポテト パンプキンクリームスープ	鶏肉、大豆、豆腐、鶏卵、ペ ーコン	ショア、牛乳、チーズ、 クリーム	米、パン粉、じゃが芋、 上白糖、コーンスター チ	油、バター	パセリ、人参、かぼちゃ	にんにく、玉葱	850 35.3
15 水	吹き寄せごはん	○	ぶりの竜田揚げ おろしあんかけ すまし汁	鶏肉、油揚げ、ぶり、さば節、 豆腐	牛乳、こんぶ	米、麦、上白糖、片栗粉、 薄力粉	油	人参、だいこん、菜、小松菜	椎茸、えのきたけ、生薑、大根、葱	766 35.7
16 木	鶏肉の葱みそ丼	○	昆布サラダ 沢煮碗	鶏肉、味噌、さば節、豚肉	牛乳、塩昆布、こんぶ	米、上白糖、片栗粉、 じゃが芋	油、ごま油	人参、小松菜、糸みつば	玉葱、葱、キャベツ、白菜、大根、 葱、椎茸、もやし	773 36.2
17 金	食育の日(19日) パンプキンパン	○	フランゴ・ア・パルメジャーナ マセドアンサラダ オニオンスープ	鶏肉、鶏卵、ベーコン	牛乳、チーズ	パンプキンパン、薄力 粉、パン粉、上白糖、 じゃが芋、三温糖	油	パセリ、人参	にんにく、胡瓜、コーン、玉葱	795 34.7
20 月	ご飯	○	魚のきのこあんかけ 厚揚げの味噌汁 抹茶ミルクゼリー	ホキ、さば節、厚揚げ、味噌	牛乳、クリーム	米、片栗粉、上白糖	油	わけぎ、小松菜、抹茶	玉葱、えのき茸、しめじ、生しい だけ、白菜	824 32.4
21 火	わかめご飯	○	豚肉とごぼうのつくね焼き 野菜の辛子醤油和え 味噌汁	豚肉、大豆、鶏卵、さば節、油 揚げ、味噌	牛乳、わかめ	米、パン粉、上白糖、三 温糖	ごま、ごま油	小松菜、人参	葱、ごぼう、生薑、もやし、キャベ ツ、白菜、えのき茸	782 36.9
22 水	さつまいものかき揚げ丼	○	かぶのかつお和え なめこいり味噌汁	えび、大豆、鶏卵、粉かつお さば節、豆腐、味噌	牛乳	米、さつま芋、薄力粉、 片栗粉、上白糖	油	人参、糸みつば、かぶ(葉)、 チンゲンサイ	玉葱、葱、かぶ、胡瓜、なめこ	827 28.3
24 金	和食の日(いいにほんしよく) だし茶漬け	○	野菜チャンプルー あしたば蒸しパン	さば節、豚肉、豆腐、鶏卵、豆 乳	牛乳、こんぶ、わかめ、 しらす干し	米、片栗粉、上白糖、薄 力粉	ごま油、バター	小葱、ゆかり、人参、青ピー マン	玉葱、もやし、キャベツ	867 36.9
27 月	ご飯	○	鶏天のごまダレかけ キャベツとわかめのからし和え うすくず汁	鶏肉、鶏卵、かつお節、節、 油揚げ、豆腐	牛乳、わかめ、こんぶ	米、薄力粉、上白糖、片 栗粉、三温糖	油、ごま	人参、小松菜	キャベツ、もやし、大根、えのき 茸	861 40.5
28 火	ファンダフル給食 プロジェクト 秋田名物!! きりたんぼ鍋	○	畑のキャビアと菊のお浸し 抹茶とチョコの蒸しケーキ	鶏肉	こんぶ、牛乳	きりたんぼ、薄力粉、上 白糖、ホワイトチョコ レート	揚げ油	人参、せり、ほうれん草、水 菜、とんぶり、抹茶	大根、ごぼう、舞茸、葱、菊のり、し めじ	842 29.8
29 水	ポテサラトースト	○	豆とマカロニのトマトシチュー 糸寒天のサラダ	ハム、鶏肉、レンズ豆	牛乳、チーズ、糸寒天	食パン、じゃが芋、薄力 粉、三温糖、マカロニ、 上白糖	マヨネーズ、油、バ ター	人参、トマト(缶)	コーン、玉葱、にんにく、マッ ッシュルーム、キャベツ、もやし、 胡瓜	782 34.0
30 木	ルーローファン	○	ルオボタン オーグヨーチ風ゼリー	豚肉、さば節	牛乳	米、三温糖、片栗粉、上 白糖	油、ごま	人参、小松菜	生薑、葱、もやし、大根、りんご ジュース、レモン汁	782 23.8

◎都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。  
★原則、毎月5日に給食費の引き落としがあります。通帳残高のご確認をお願い致します。

今年度も渋谷区ファンダフル給食を実施します。服部栄養専門  
学校とのコラボレーションを通じて、新しい食材、味の出会いを  
応援します。詳しくは区のHPをご覧ください。

給食は、漁業関係、農業関係の食料を確保してくれる方、食材を運んでくれる仲卸業者の方、献立・予算を組む  
栄養士、調理をしてくれる調理業者の方、施設を管理してくれる区の職員、学校の事務の方、保護者の方、指導し  
てくれる先生方、様々な人に支えられて、毎日提供ができています。感謝を忘れずに過ごしましょう!!

予告!!

後期も保健給食委員会で立案した献立を実施予定です。  
また、保健給食委員会がリクエストのアンケート集計し、  
リクエスト給食の実施も検討予定です。お楽しみに♪

勤労感謝の日

