



# 11月予定献立表



2024年11月

渋谷区立代々木中学校

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	たんぱく質 脂質			
1金	○	チキンカレーライス ひよこ豆サラダ りんご	鶏肉、レンズまめ(乾)、ひよこまめ(乾)	スキムミルク、牛乳	にんじん、しょうが、セロリ、玉葱、キャベツ、きゅうり、りんご	米、押麦、小麦粉、じゃがいも、三温糖	831 kcal 29.5 g 21.4 g		
5火	○	ご飯 豆腐ハンバーグ おろしきのソース 菊入りおひたし さつまいものみそ汁	豚ひき肉、鶏ひき肉、絞豆腐、白みそ、みそ	ひじき、スキムミルク、こんぶ、わかめ、牛乳	小松菜、にんじん	玉葱、まいたけ、だいこん、えのきたけ、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、菊のり、ねぎ	米、米粉、パン粉、三温糖、片栗粉、さつまいも	703 kcal 28.7 g 18.8 g	
6水	○	メープルトースト サーモンシチュー ひじきと大豆のサラダ みかん	さけ、いんげん豆、大豆	牛乳、スキムミルク、ピザチーズ、生クリーム、ひじき、牛乳	にんじん、かぶ(葉)	セロリ、玉葱、マッシュルーム、かぶ、きゅうり、キャベツ、みかん	無塩パン、メープルシロップ、じゃがいも、小麦粉、三温糖	839 kcal 35.1 g 32.5 g	
7木	○	ご飯 肉じゃが カリカリワンタンサラダ はやか	豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉葱、キャベツ、きゅうり、はやか	米、しらたき、メープルシロップ、三温糖、じゃがいも、わんたんだん皮	715 kcal 23.7 g 17.5 g	
8金	○	かみかみ大豆ごはん サバのみそ煮 ごまあえ 白玉入りすまし汁	大豆、さば、みそ、八丁みそ、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、木綿豆腐	角切りこんぶ(乾)、こんぶ、牛乳	小松菜、にんじん、みすな	しょうが、ねぎ、キャベツ	米、もち麦、三温糖、片栗粉、冷凍白玉	845 kcal 34.9 g 34.6 g	
11月	○	ごはん ブルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー	和牛モモ(赤肉)	牛乳、粉寒天	にんじん、にら	にんにく、ねぎ、玉葱、生しいたけ、たけのこ(水煮)、クラムベリー、ジュース、冷凍いちご、冷凍ブルーベリー	米、押麦、片栗粉、普通はるさめ(乾)	844 kcal 30.8 g 23.8 g	
12火	○	豊橋風カレーうどん 昆布入りおひたし かぼちゃのからあげ	豚モモ、八丁みそ、うすら卵、ひよこまめ(乾)	こんぶ、昆布、あおのり、牛乳	にんじん、小松菜、かぼちゃ	玉葱、乾しいたけ、ねぎ、キャベツ	冷凍うどん、ながいも、小麦粉、片栗粉	808 kcal 28.2 g 29.7 g	
13水	○	五穀ゆかりご飯 海鮮卵焼き 筑前煮 みかん	いか、むきえび、たまご、鶏肉	さくらえび(素干し)、牛乳	にんじん、葉ねぎ、さやえんどう	玉葱、きくらげ(乾)、れんこん、乾しいたけ、ごぼう、たけのこ(水煮)、みかん	米、もち米、もち麦、赤米、発芽玄米、押麦、きび、板こんにゃく、三温糖、片栗粉	801 kcal 36.5 g 23.7 g	
14木	定期考査(給食はありません)								
15金	○	肉みそビビンバ フルーツヨーグルト～秋の国産フルーツ～	たまご、豚ひき肉、かんばちそぼろ、みそ	ヨーグルト、ギリシャヨーグルト、スキムミルク、牛乳	にんじん、小松菜	ぜんまい、豆もやし、もやし、にんにく、しょうが、ねぎ、エリンギ、みかん缶、アロエ、りんご缶、果物ミックス、ぶどう	米、押麦	油、ごま油	715 kcal 26.9 g 20.8 g
18月	○	麦ご飯 八丈島カリキヌのチーズフライ もやしとわかめのごま醤油 春雨スープ	かりきぬ、鶏肉、木綿豆腐	粉チーズ、わかめ、牛乳	小松菜、にんじん	もやし、えのきたけ、きくらげ(乾)、はくさい	米、押麦、小麦粉、パン粉、じゃがいも、緑豆はるさめ	ごま油、ごま油	806 kcal 37.7 g 28.4 g
19火	東京牛乳	もちもち米粉パン 手作りりんごジャム 白菜のクリームスープ バイクドポテト	鶏肉	牛乳、スキムミルク、クリームチーズ、生クリーム、牛乳	にんじん、ブロッコリー	玉葱、はくさい、ぶなしめじ、りんご	米粉パン、じゃがいも、米粉、じゃがいも、三温糖	油、バター	761 kcal 32.2 g 30.0 g
20水	○	たこ飯 小いわしのから揚げ しほりだてレモンのマセドアンサラダ かきたまにゅうめん	たこ、小いわし、いんげんまめ(乾)、たまご	こんぶ、牛乳	にんじん、さやいんげん、赤ピーマン、小松菜	ごぼう、乾しいたけ、しょうが、きゅうり、レモン果汁、レモン(全果、生)、えのきたけ、ねぎ	米、発芽玄米、米粉、片栗粉、じゃがいも、そうめん(乾)	油、揚げ油、オリーブ油	737 kcal 34.8 g 22.3 g
21木	○	ご飯 家常豆腐 切干大根のナムル 夢オレンジ	豚モモ生揚げ、豚骨、赤みそ、八丁みそ、うすら卵	牛乳	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、乾しいたけ、たけのこ(水煮)、キャベツ、ねぎ、切干だいこん、だいこん、紅まどなど	米、片栗粉、三温糖	油、ごま油	776 kcal 33.7 g 26.7 g
22金	○	紅はるかのさつまいもおこわ とり天のごまだれかけ 赤みそドレッシングサラダ きのこののっぺい汁	鶏肉、赤みそ、焼き竹輪	あおのり、こんぶ、牛乳	にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、生しいたけ、なめこ	米、もち米、塩こうじ、さつまいも、小麦粉、米粉、さといも、片栗粉	卵不使用マヨネーズ、揚げ油、練りごま、すりごま、ごま油、油	809 kcal 34.4 g 26.9 g
25月	○	中華丼 じゃがいものおかかあえ 柿	豚肉、豚骨、オイスターソース、うすら卵、かつお節	牛乳	にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ(水煮)、乾しいたけ、はくさい、かき	米、押麦、片栗粉、じゃがいも	油、ごま油	723 kcal 24.6 g 18.3 g
26火	○	ご飯 さけの玉ねぎ香味だれ ひじきとちくわの炒め煮 切り干し大根のみそ汁	さけ 70g、焼き竹輪、大豆、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、みそ	ひじき、こんぶ、牛乳	にんじん、小松菜	玉葱、きくらげ(乾)、切干しいたけ、ねぎ	米、塩こうじ、こんにゃく、三温糖	油	708 kcal 38.2 g 20.2 g
27水	○	スパゲティ～ミートソース ツナとわかめのサラダ ラフランス	ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉、豚骨、レンズまめ(乾)、ツナ缶	粉チーズ、わかめ、牛乳	にんじん、トマト水煮、トマトペースト	にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、ラフランス	スパゲッティ、米粉	オリーブ油、油	804 kcal 32.7 g 26.3 g
28木	○	ごはん ぶりステーキ 根菜類をそえて 沢煮椀	ぶり 70g、豚モモ	牛乳、こんぶ	にんじん、ブロッコリー	だいこん、しょうが、ごぼう、乾しいたけ、えのきたけ、たけのこ(水煮)、ねぎ	米、片栗粉	油、ねりごま	809 kcal 33.8 g 26.7 g
29金	○	れんこんのそぼろごはん おでん 磯香あえ 白ごまプリン	鶏ひき肉、いわし、つみれ、さつま揚げ、うすら卵、あずき(ゆで)	牛乳、結びこんにぶ、刻みのみ、アガー、牛乳、生クリーム	にんじん、小松菜	しょうが、れんこん、だいこん、はくさい	米、発芽玄米、しらたき、三温糖、板こんにゃく、竹輪缶	油、ねりごま	731 kcal 27.4 g 25.1 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。 11月はワンダフル給食が2回あります。