11月予定献立表

2023年11月　　渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	体の組織をつくる食材 1群	体の組織をつくる食材 2群	体の調子を整える食材 3群	体の調子を整える食材 4群	エネルギーとなる食材 5群	エネルギーとなる食材 6群	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	○	肉みそビビンバ 杏仁豆腐(あんにんどうふ)	たまご,豚ひき肉,凍り豆腐,みそ	粉寒天,牛乳,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,パイン缶,黄桃缶	米,押麦	油,ごま油	699 kcal 24.2 g 20.0 g
2 木	○	ご飯 菊花蒸し(きっか) みそドレサラダ むらくも汁 11月3日文化の日 行事食	豚ひき肉,絞り豆腐,西京みそ,絹ごし豆腐,たまご	牛乳	にんじん,小松菜	玉葱,しょうが,にんにく,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),キャベツ,きゅうり,もやし,ねぎ	米,米粉,片栗粉	油	700 kcal 27.9 g 22.1 g
6 月	○	ご飯 赤魚のピリ辛ねぎだれ じゃがいもの土佐煮 豆乳汁	あかうお　70g,かつお節,豚肉,生揚げ,みそ,白みそ,豆乳	牛乳	にんじん,小松菜	ねぎ,だいこん,えのきたけ	米,三温糖,じゃがいも,板こんにゃく	ごま油,油	694 kcal 32.9 g 17.4 g
7 火	○	ツナと大根おろしの和風スパゲッティ ひじきと大豆のサラダ 紅はるかのスイートポテト	ツナ缶,大豆	刻みのり,ひじき,牛乳,生クリーム,牛乳	だいこん葉,にんじん	玉葱,だいこん,きゅうり,キャベツ	スパゲッティ,三温糖,さつまいも,はちみつ	油,オリーブ油,ごま油,バター	883 kcal 29.2 g 29.9 g
8 水	○	ハヤシライス じゃが芋のハニーサラダ	豚肉,豚骨	粉チーズ,生クリーム,牛乳	にんじん	玉葱,にんにく,しょうが,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり	米,押麦,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	油,バター,揚げ油	881 kcal 24.5 g 31.1 g
9木	定期考査（給食なし）								
10 金	○	きびごはん 家常豆腐(じゃーじゃん) 青菜のナムル	豚肉,生揚げ,豚骨,赤みそ,八丁みそ	牛乳	にんじん,小松菜	にんにく,しょうが,乾ししいたけ,たけのこ(水煮),キャベツ,ねぎ,もやし	米,きび,片栗粉	油,ごま油	726 kcal 30.7 g 25.1 g
13 月	○	シャキシャキそぼろ丼 さつま汁 りんご食べ比べ　シナノスイート・ぐんま名月 りんごの食べ比べ 品種の違いを感じよう	豚ひき肉,大豆,鶏肉,生揚げ,麦みそ,白みそ	牛乳	にんじん	玉葱,切干しだいこん,ごぼう,だいこん,ねぎ,りんご,青りんご	米,押麦,三温糖,片栗粉,板こんにゃく,じゃがいも	油	730 kcal 27.7 g 21.0 g
14 火	○	ご飯 ぶりの竜田揚げ かぼちゃのごままぶし 里芋と白菜のみそ汁	ぶり　70g,油揚げ,みそ,白みそ	牛乳	かぼちゃ,にんじん,からしな	しょうが,にんにく,はくさい,ねぎ	米,片栗粉,小麦粉,さといも	揚げ油,ごま	837 kcal 33.6 g 29.4 g
15 水	○	カレーピラフ にんじんチーズオムレツ 豆とマカロニのスープ	豚肉,たまご,ベーコン,いんげん豆(手亡豆)	生クリーム,ダイスチーズ（5ﾐﾘ角）,牛乳	コリアンダー,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,チンゲンツァイ	玉葱,マッシュルーム水煮	米,押麦,じゃがいも,マカロニ	バター,油,オリーブ油	704 kcal 26.3 g 26.0 g
16 木	○	きんぴらご飯 焼きししゃも 大豆しゃりしゃり さつまいものごま汁	油揚げ,大豆,鶏肉	ししゃも,あおのり,牛乳	にんじん,小松菜	ごぼう,玉葱,だいこん	米,発芽玄米,しらたき,三温糖,片栗粉,さつまいも	ごま油,揚げ油,油,白練りごま,白すりごま	795 kcal 30.8 g 31.4 g
17 金	○	はちみつレモントースト ホワイトシチュー もち麦サラダ	鶏肉,ロースハム	牛乳,スキムミルク,生クリーム,牛乳	にんじん,かぶ(葉)	レモン果汁,レモン,玉葱,かぶ,キャベツ,きゅうり	食パン,はちみつ,じゃがいも,小麦粉,もち麦	ソフトタイプマーガリン,油,バター,油	748 kcal 25.6 g 36.3 g
20 月	○	ご飯 鶏天のごまだれかけ こんにゃくあえ 卵とわかめのみそ汁 大分県の味めぐり（鶏天）	鶏肉,木綿豆腐,たまご,みそ,白みそ	あおのり,わかめ,牛乳	にんじん	きゅうり,もやし,キャベツ,ねぎ	米,小麦粉,米粉,潮菜こんにゃく,三温糖,片栗粉	卵不使用マヨネーズ,揚げ油,白練りごま,白すりごま,ごま油,油	789 kcal 35.4 g 30.1 g
21 火	○	えびのトマトクリームライス さっぱりポテトサラダ 柿	鶏肉,むきえび	ピザチーズ,生クリーム,牛乳	ほうれんそう,ホールトマト(缶),にんじん	ソテーオニオン,玉葱,きゅうり,かき	米,押麦,小麦粉,じゃがいも	バター,油	777 kcal 25.9 g 25.1 g
22 水	○	麦ご飯 サメのヤンニョムソース もやしと茎わかめのごま醤油 中華コーンスープ	モウカザメ,たまご	くきわかめ,牛乳	小松菜,にんじん,チンゲンツァイ	しょうが,にんにく,もやし,クリームコーン,ホールコーン缶	米,押麦,片栗粉,米粉,はちみつ,じゃがいも	揚げ油,ごま油,ごま	804 kcal 31.9 g 28.3 g
24 金	○	ご飯 イワシの梅煮 キャベツのおかかあえ 白玉入りすまし汁 11月24日は和食の日 ～だしを味わおう～	まいわし,かつお節,鶏肉,かまぼこ,木綿豆腐	角切りこんぶ(乾）,牛乳	小松菜,にんじん,みずな	しょうが,梅干し,キャベツ,もやし,ねぎ	米,三温糖,片栗粉,冷凍白玉	油	698 kcal 31.3 g 17.7 g
27 月	○	里芋ごはん おでん 青菜のごま和え みかん	油揚げ,がんもどき,さつま揚げ,うずら卵	結びこんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	だいこん,キャベツ,みかん	米,発芽玄米,さといも,三温糖,板こんにゃく,竹輪ふ,焼きふ(車ふ)	油,白すりごま,白練りごま	695 kcal 26.8 g 21.3 g
28 火	○	揚げパンのセレクト （ココア・きなこ・シナモンシュガー） クラムチャウダー コーンサラダ セレクト給食 第2弾！	きな粉,ベーコン,あさり,レンズまめ(乾)	牛乳,生クリーム,スキムミルク,牛乳	にんじん	玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,ホールコーン缶,きゅうり	ねじりパン,コッペパン,グラニュー糖,ねじりパン,三温糖,じゃがいも,米粉	揚げ油,油	839 kcal 28.2 g 36.8 g
29 水	○	ご飯 サケの西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 塩豚汁	さけ　70g,西京みそ,白みそ,焼き竹輪,大豆,豚肉,生揚げ	ひじき,牛乳	にんじん	しょうが,だいこん,生しいたけ,ねぎ	米,塩こうじ,三温糖,こんにゃく,じゃがいも	油	711 kcal 38.4 g 20.1 g
30 木	○	きりたんぽ 畑のキャビアと菊のおひたし 抹茶とチョコの蒸しケーキ 渋谷ワンダフル給食	鶏肉	牛乳,牛乳	にんじん,せり,ほうれんそう,みずな,**とんぶり**	だいこん,ごぼう,まいたけ,ねぎ,菊のり,ぶなしめじ	きりたんぽ,小麦粉,ホワイトチョコレート	揚げ油	835 kcal 29.4 g 26.7 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
ワンダフル給食では、給食で使用することが少ない食材を提供することがあります。
11月30日に、「**とんぶり**」を使用します。