



# 11月献立表



北区立堀船中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
4 火	五目野菜ラーメン 中華サラダ スイートポテト	○	★豚小間肉, 飲用牛乳, 調理用牛乳, たまご	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, 緑豆はるさめ, 上白糖, 白いりごま, さつまいも, バター	にんじん, もやし, 玉ねぎ, はくさい, にら, しょうが, にんにく, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり	742 kcal 24.5 g
5 水	ご飯 ピリ辛韓国風肉じゃが ひじきのサラダ りんご	○	飲用牛乳, ★豚小間肉, 油揚げ, 干ひじき, ツナ	精白米, サラダ油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, 冷凍さやいんげん, きゅうり, キャベツ, りんご	764 kcal 29.6 g
6 木	ガーリックトースト 鶏肉のトマト煮 ひよこ豆のサラダ パインゼリー	○	飲用牛乳, ★鶏小間肉, ひよこまめ, 寒天	ソフトフランスパン, ソフトマーガリン, バター, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ホールトマト, きゅうり, キャベツ, パインジュース	765 kcal 28.7 g
7 金	ブルコギ丼 さっぱりレモン和え 卵スープ	○	★豚小間肉, 飲用牛乳, たまご, 豆腐	精白米, サラダ油, 上白糖, ごま油, 白いりごま, 澱粉	キャベツ, 玉ねぎ, たけのこ(水煮), にら, にんじん, もやし, しょうが, にんにく, りんご, こまつな, コーン, レモン汁, ねぎ	717 kcal 31.6 g
10 月	セルフチキンカツバーガー ジャーマンポテト 野菜スープ	○	★鶏もも切身, ★ベーコン, 飲用牛乳	丸パン, 小麦粉, パン粉, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, パセリ, キャベツ, こまつな, ホール	753 kcal 31.7 g
11 火	ご飯 白身魚のトマトソース焼き さつま芋のバター煮 味噌汁(白菜)	○	飲用牛乳, メルルーサ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, さつまいも, バター, 上白糖	玉ねぎ, しめじ, ピーマン, 赤ピーマン, はくさい, ねぎ, こまつな	758 kcal 29.7 g
12 水	ご飯 生揚げと豚肉の味噌炒め きのこ汁 牛乳寒	○	飲用牛乳, ★豚小間肉, 生揚げ, 赤みそ, オイスターソース, 油揚げ, 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, サラダ油, 上白糖, ごま油, 澱粉	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(水煮), チンゲンツァイ, えのきたけ, しめじ, まいたけ, こまつな, パインアップル缶	783 kcal 31.6 g
17 月	チキンライス スペイン風オムレツ(粉チーズ入り) フレンチサラダ きゃべつのスープ	○	★鶏もも小間肉, 飲用牛乳, たまご, ★ベーコン, 粉チーズ	精白米, バター, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, にんにく, きゅうり, コーン, キャベツ	743 kcal 27.6 g
18 火	バターかきたまうどん ごま和え マーラーカオ	○	★鶏もも小間肉, たまご, 飲用牛乳, 調理用牛乳	冷凍うどん, サラダ油, 澱粉, バター, 白すりごま, 上白糖, 小麦粉	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, こまつな, もやし	747 kcal 27.6 g
19 水	ご飯 鶏肉の華風焼 わかめとツナの和え物 春雨スープ	○	飲用牛乳, ★鶏もも切身, ツナ, カットわかめ, 豆腐	精白米, 上白糖, ごま油, 白いりごま, 緑豆はるさめ	ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, もやし, はくさい	721 kcal 29.5 g
20 木	ツナコーントースト ミネストローネ 海藻サラダ ぶどうゼリー	○	ツナ, ピザチーズ, 飲用牛乳, ★ベーコン, 大豆, サラダ海藻, 粉寒天	食パン, サラダ油, マヨネーズ, じゃがいも, マカロニ, 上白糖	玉ねぎ, コーン, レモン汁, にんにく, にんじん, セロリー, ホールトマト, パセリ, キャベツ, もやし, ぶどうジュース	714 kcal 28.5 g
21 金	ごまごまご飯 鰯の南蛮漬け 大根のおかか和え 味噌汁	○	飲用牛乳, さわら, かつおぶし, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, おおむぎ(押麦), 黒いりごま, 白いりごま, サラダ油, 澱粉, 上白糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, だいこん, はくさい, ねぎ, しめじ, こまつな	773 kcal 31.8 g
25 火	大豆入りスパゲッティミートソース キャベツのサラダ 白菜スープ	○	★豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ, 飲用牛乳, ★鶏小間肉	スパゲッティ, サラダ油, 上白糖	にんにく, しょうが, マッシュルームスライス, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, ホールトマト, パセリ, キャベツ, しめじ, はくさい, こまつな	763 kcal 34.4 g
26 水	ご飯 ししゃもの磯部揚げ コーンサラダ 豚汁	○	飲用牛乳, ししゃも, たまご, あおのり, ツナ, ★豚小間肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 澱粉, 小麦粉, ひまわり油, サラダ油, ごま油, じゃがいも, 板こんにゃく	キャベツ, きゅうり, コーン, コーンクリーム, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	744 kcal 30.3 g
27 木	ブラックカレー 大根サラダ キャロットゼリー	○	★豚小間肉, 干ひじき, 飲用牛乳, 粉寒天	精白米, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 上白糖, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり, コーン, にんじんジュース	863 kcal 26.6 g
28 金	わかめ御飯 コロッケ 千切りサラダ 味噌汁	○	炊き込みわかめ, 飲用牛乳, ★豚ひき肉, ツナ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, おおむぎ(押麦), 白いりごま, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ, しめじ, だいこん	784 kcal 23.8 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。