

## 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	アレルギー- 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 <sup>1</sup> 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)、チンゲンツアイ、えのきたけ、しめじ、まいたけ、こまつな、パンアップル缶	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 キャベツのスープ	○	★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ーニートースト 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、ヨーグルト、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。