



# 2020年11月予定献立表

<19回>

2020年11月

港区立高蔵中学校

	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	その他	エネルギー たんぱく質	
2月	シーフードカレーライス ハーフチキンサラダ ⑩特 【〇特別栽培産物】	〇	えび いか 鶏肉 牛乳	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 オリーブ油 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 小松菜 柿	水 白ワイン カレー粉 鶏がら 豚骨 ローリエ 塩 醤油 黒こしょう トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ クミン コリアンダー パшал タイム 酢	806 28.7	Kcal g
4水	いわしの蒲焼きり 野菜の糠和え かき玉汁	〇	いわし のり 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖	しょうが 人参 白菜 小松菜 えのき	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩	804 31.0	Kcal g
5木	チーズトースト ツナサラダ 米粉のトマトシチュー ♡チョコバナナ 【♡2-1】1/クエスト給食	〇	チーズ ツナ 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	食パン 油 上白糖 じゃが芋 三温糖 パター 米粉 チョコレート	パセリ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ 小松菜 トマト缶 バナナ	酢 塩 白こしょう 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー 黒こしょう だし汁	806 32.4	Kcal g
6金	♡前入りキムチチャーハン ★カミカミ大豆とごぼうの甘辛揚げ ♡小松菜ワンタンスープ ⑩特 【★11/1】 【♡3-1】1/クエスト給食 【♡2-2】1/クエスト給食	〇	豚肉 鶏卵 大豆 牛乳	精白米 油 ごま油 でん粉 白ごま 三温糖 ワンタンの皮	玉ねぎ キムチ ごぼう にんにく しょうが 小松菜 人参 えのき もやし 長ねぎ	水 塩 醤油 みりん 鶏がら 料理酒 黒こしょう	748 24.4	Kcal g
9月	マーボー春雨丼 野菜チップス ♡前スープ 【♡2-3-3-2】1/クエスト給食	〇	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 緑豆春雨 ごま油 じゃが芋 さつま芋 むらさき芋 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きくらげ にら かぼちゃ れんこん ごぼう えのき 長ねぎ	水 トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース だし汁 料理酒 醤油 みりん 塩 鶏がら 黒こしょう	891 27.1	Kcal g
10火	ミルクパン ♡ラザニア ペイザンヌスープ ⑩特 【♡1-1】1/クエスト給食 【〇特別栽培産物】	〇	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 牛乳	ミルクパン ラザニア バター 薄力粉 パン粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ 小松菜 パセリ りんご	赤ワイン 塩 黒こしょう トマトケチャップ 中濃ソース パशल だし汁 白こしょう 水 鶏がら 醤油	873 31.7	Kcal g
11水	ごはん カレー大豆 ★ハタハタの唐揚げ 五目金平 ★きりたんぽ汁 【★秋田県】	〇	大豆 はたはた さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 でん粉 油 ごま油 こんにゃく 白ごま 三温糖 きりたんぽ	人参 ごぼう れんこん とうがらし ほんしめじ 長ねぎ 白菜 せり	水 塩 黒こしょう カレー粉 料理酒 醤油 鶏がら	753 25.5	Kcal g
12木	ごはん ★ポークグリーンシュ グリーンサラダ ⑩特 【★オーズ1/17】 【〇特別栽培産物】	〇	豚肉 牛乳	精白米 油 ラード じゃが芋 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり 洋梨	水 鶏がら 赤ワイン トマトピューレ パフリカ デミグラスソース 塩 酢 りんご酢 白こしょう	727 26.9	Kcal g
13金	さつまいもごはん 鮭のチーズ焼き 野菜の香味醤油あえ 鶏ごぼう味噌汁	〇	さけ チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 さつま芋 黒ごま 白ごま ごま油 油	キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく ごぼう 人参	水 料理酒 塩 だし汁 みりん 醤油 だし削り節	753 35.7	Kcal g
16月	♡きつねうどん じゃがいもピリ辛煮 豆腐ドーナツ 【♡3-2】1/クエスト給食	〇	鶏肉 かまぼこ わかめ 油揚げ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	うどん 三温糖 油 こんにゃく じゃが芋 でん粉 上白糖 薄力粉 粉糖 グラニュー糖	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 人参	だし汁 塩 醤油 水 だし布 だし削り節 料理酒 みりん テンメンジャン トウバンジャン ベーキングパウダー	766 27.3	Kcal g
17火	ごはん ハンバーグ 野菜とコーンのソテー 野菜スープ	〇	豚肉 豆腐 高野豆腐 鶏肉 牛乳	精白米 三温糖 でん粉 油 有塩バター じゃが芋	しょうが 玉ねぎ にんにく 人参 エリンギ テンゲンサイ ホールコーン セロリ キャベツ 小松菜	塩 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 酢 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	764 29.2	Kcal g
18水	ごはん 小松菜のふりかけ 節巻きのそぼろあんかけ じゃことキャベツの簡単和え 沢庵糠	〇	糸削り節 豆腐 鶏卵 豚肉 みそ じゃこ 牛乳	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 油 上白糖 でん粉	小松菜 人参 長ねぎ 干ししいたけ たけのこ しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく ごぼう 大根 えのき サヤエンドウ	水 みりん 醤油 だし汁 塩 料理酒 米酢 だし削り節 黒こしょう	778 30.4	Kcal g
19木	ワインナーチーズドッグ れんこんチップスサラダ ポテトポタージュ	〇	ワインナ チーズ 大豆 牛乳 生クリーム	コッパン 油 白ごま 上白糖 じゃが芋 パター	キャベツ れんこん 小松菜 人参 とうもろこし にんにく 玉ねぎ パセリ	塩 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 酢 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	766 29.0	Kcal g
20金	わかめごはん ★静岡風おでん しらす和え ♡ひつまぶし 【★静岡県】 【♡3-1】1/クエスト給食 【♡3-1-3-2】1/クエスト給食	〇	わかめごはんの具 昆布 鰻はんぺん ちくわ 揚げホルモン がんもどき うずら卵 かつお節 青のり しらす アガー 牛乳 生クリーム	精白米 白ごま こんにゃく 三温糖 ごま油 甘納豆	大根 キャベツ 人参 小松菜 にんにく	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 抹茶	799 27.0	Kcal g
24火	ごはん ★大豆とひじきのそぼろふりかけ ★白身魚の簡単焼き ★小松菜のおかか和え ★里芋入り豚汁 【★千葉県】 【★千葉県の日～きびわ(株)やさし(1)～】	〇	豚肉 大豆 シルバー 糸削り節 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 こんにゃく 里芋 ごま油	しょうが ごぼう 人参 ゆず 小松菜 もやし えのき 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 醤油 だし汁 だし削り節	746 33.5	Kcal g
25水	♡味噌ラーメン 肉まん 野菜の糠和え 【★3-2】1/クエスト給食	〇	豚肉 わかめ なると みそ 牛乳	中華麺 ごま油 白ごま 薄力粉 上白糖 油	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にら ホールコーン たけのこ 干ししいたけ 人参 キャベツ 小松菜	水 鶏がら みりん 醤油 テンメンジャン 黒こしょう ベーキングパウダー パン酵母 塩 料理酒	811 31.0	Kcal g
26木	照りマヨチキントースト カリカリじゃこサラダ グラムチャウダー ⑩特 【〇特別栽培産物】	〇	鶏肉 チーズ のり じゃこ あさり いんげん豆 牛乳 豆腐 生クリーム	食パン 油 三温糖 でん粉 マヨネーズ(卵なし) ごま油 バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参 セロリ パセリ りんご	料理酒 みりん 醤油 水 酢 黒こしょう 鶏がら 白ワイン 塩 白こしょう	843 39.6	Kcal g
27金	★豆腐飯 ★がね 小松菜のすりごま和え ★白玉団子の黒蜜きな粉揚げ 【★鹿児島県】 【♡3-1】1/クエスト給食	〇	鶏肉 鶏卵 豆腐 豆腐 きな粉 牛乳	精白米 上白糖 油 さつま芋 薄力粉 米粉 白ごま 三温糖 白玉粉 黒砂糖	干ししいたけ サヤエンドウ しょうが 人参 にら 黄ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン 小松菜	水 料理酒 みりん 醤油 塩 鶏がら 塩 塩	810 27.1	Kcal g
30月	★海南鶏飯 (ハイナンジーファン・ シンガポール風チキンライス) ★シンガポールスー (カレー味の五仁入りビーフン炒め) 中華風コーンスープ 【★シンガポール】	〇	鶏肉 豚肉 えび 鶏卵 牛乳	精白米 油 上白糖 ごま油 ビーフン でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 にら 黄ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン 小松菜	だし汁 料理酒 醤油 酢 黒こしょう 塩 カレー粉 水 鶏がら 白こしょう	866 34.0	Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。