



2021年11月献立表

<20回>

2021年11月

港区立高陵中学校

	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	Kcal g
1月	頭入りキムチチャーハン 大学豆 白菜と豚肉の中華スープ	○	豚肉 鶏卵 大豆 牛乳	精白米 ごま油 油 でん粉 さつまいも 黒ごま 三温糖 水あめ	玉ねぎ キムチ にんにく しょうが えのき 人参 白菜	だし汁 塩 醤油 みりん 酢 水 鶏がら 料理酒 黒こしょう	785 25.9	Kcal g
2火	味噌煮込みうどん 高野豆腐の揚げ煮 *鬼まんじゅう 【*地理:愛知県(2年生)】	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ 八丁みそ 高野豆腐 豚肉 牛乳	うどん でん粉 じゃが芋 油 三温糖 さつまいも 上白糖 薄力粉	えのき 人参 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんにく しょうが	だし汁 塩 醤油 水 だし昆布 だし削り節 料理酒 みりん	801 29.7	Kcal g
4木	バーベキューチキンバーガー *桜まかひ入りツナサラダ 米粉のトマトシチュー 【*創立70周年お祝い献立】	○	鶏肉 ツナ 白いんげん豆 牛乳	丸パン 油 三温糖 マカロニ 上白糖 じゃが芋 バター 米粉	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリ トマト缶	塩 黒こしょう 料理酒 トマトケチャップ 醤油 ウスターソース からし 酢 バジル 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン 中濃ソース チリパウダー だし汁	800 37.1	Kcal g
5金	*赤飯 *真鍋の野菜あんかけ *れんこんの金平 *お招きかまぼこのすまし汁 *桜型のお祝いクッキー 【*創立70周年お祝い献立】	○	ささげ たい 鶏肉 豆腐 かまぼこ 鶏卵 牛乳	精白米 もち米 黒ごま でん粉 油 ごま油 こんにゃく 白ごま 三温糖 バター 上白糖 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン れんこん えのき 長ねぎ 小松菜	水 塩 料理酒 醤油 だし汁 薄口醤油 一味唐辛子 だし削り節 ココア	841 32.8	Kcal g
8月	鶏チャーハン *カミカミ大豆とイカの甘辛揚げ *ワンタンスープ 【*11/1の白 *1-2-1-3 /クエスト給食】	○	豚肉 鶏卵 大豆 いか 牛乳	精白米 ごま油 油 でん粉 油 白ごま 三温糖 ワンタンの皮	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ にら えのき 小松菜	だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 水 鶏がら	756 33.2	Kcal g
9火	*手作りピロシキ *オリヴィエサラダ *ホルシチス 【*地理:ロシア(1年生)】	○	牛乳 豚肉 うずら卵 豚肉 生クリーム	強力粉 上白糖 油 バター 米粉 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ 人参 きゅうり ピクルス ホールコーン パセリ にんにく セロリ ピーツ キャベツ	パン酵母 塩 黒こしょう ナツメグ だし汁 白こしょう 赤ワイン 水 鶏がら ローリエ トマトピューレ こしょう	740 30.0	Kcal g
10水	*ターメリックライス・ドロワット (エチオピアカレー) ガルパンツナサラダ *ミルクココヒーゼリー 【*地理:エチオピア(1年生) *1-3-2-2 /クエスト給食】	○	鶏肉 うずら卵 ヒヨコ豆 アガー 牛乳	精白米 バター 油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 キャベツ もやし 小松菜	水 ターメリック 赤ワイン チリパウダー タイム パプリカ ウスターソース 中濃ソース 塩 カルダモン ナツメグ パプリカ オールスパイス 黒こしょう 酢 インスタントコーヒー	820 26.7	Kcal g
11木	わかめごはん *静岡おでん ツナキャベツ *みかん 【*地理:静岡県(2年生) *特別栽培産物 *1-2-1-3 /クエスト給食】	○	わかめごはんの素 昆布 黒はんぺん ちくわ 揚げポール がんもどき うずら卵 なつお節 青のり ツナ 牛乳	精白米 白ごま こんにゃく 三温糖 マヨネーズ(卵なし)	大根 キャベツ もやし みかん	水 だし削り節 料理酒 みりん 醤油 塩 白こしょう	741 27.4	Kcal g
12金	*ジョロフライス(トマトビラフ) クリームシチュー *チョコバナナ 【*地理:ナイジェリア(1年生) *1-1-2-1-3 /クエスト給食】	○	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 豆乳	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 チョコレート	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 バナナ	だし汁 トマトペースト 塩 黒こしょう チリパウダー タイム パプリカ カレー粉 水 鶏がら 白ワイン 白こしょう	874 27.8	Kcal g
15月	シーフードカレーライス 海藻サラダ *オレング *15月	○	あさり えび いか 海藻ミックス 牛乳	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 白ごま ごま油 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト缶 小松菜 もやし オレング	水 白ワイン カレー粉 鶏がら 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 酢	798 25.8	Kcal g
16火	*醤油ラーメン カリカリじゃこサラダ *白五フルーツポンチ 【*1-1-2-1-2-3-1 /クエスト給食 *3-2-3-3 /クエスト給食】	○	豚肉 わかめ なたと じゃこ 豆腐 牛乳	中華糖 ごま油 油 白玉粉 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 小松菜 キャベツ 人参 黄桃缶 みかん缶 パン缶	水 鶏がら 豚骨 みりん 醤油 黒こしょう 酢 白ワイン サイダー	746 30.2	Kcal g
17水	ヨーグルトフレンチトースト ツナマヨボトツナ *コーンポタージュ *りんご 【*特別栽培産物 *2-1-3-2 /クエスト給食】	○	鶏卵 ヨーグルト ツナ 牛乳 生クリーム	食パン 上白糖 バター じゃが芋 マヨネーズ(卵なし)	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ パセリ クリームコーン りんご	バニラエッセンス 塩 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	760 23.9	Kcal g
18木	ごはん ホキのフライ わかめときゅうりの香味醤油和え 根菜の豚汁	○	ホキ わかめ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく ごぼう 大根 人参 れんこん	水 料理酒 塩 白こしょう オールスパイス 中濃ソース 醤油 だし削り節	762 30.6	Kcal g
19金	さんまの蒲焼き丼 野菜のごま和え 鶏入りあんかけ汁	○	さんま 豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 白ごま 上白糖	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 えのき 白菜	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩	880 33.0	Kcal g
22月	マーボー豆腐丼 カリカリ油揚げの白菜サラダ 焼きいもの味比べ	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ 油揚げ 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 さつまいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ 白菜 もやし	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 デンメシジャン トウバンジャン さんしょう 酢	870 29.8	Kcal g
24水	ごはん *大豆とひじきのそぼろあんかけ *卵焼きの甘酢あんかけ *じゃこの香味醤油和え *伊予煮味噌のじゃがいも味噌汁 【*和食の日~参ごわ(給)やさい~ *味噌の味比べ】	○	豚肉 大豆 ひじき 豆腐 鶏卵 じゃこ 油揚げ 麦みそ 牛乳	精白米 油 白ごま 上白糖 三温糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	しょうが 人参 長ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 キャベツ にんにく 玉ねぎ えのき	水 料理酒 みりん 醤油 だし汁 塩 酢 だし削り節	794 32.7	Kcal g
25木	高野豆腐と卵のそぼろ丼 *黒味噌味の味噌汁 *和豆餅 【*地理:香川県(2年生) *味噌の味比べ】	○	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 のり 油揚げ 豆腐 白みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 白玉粉 薄力粉 バター コンスターチ 和豆餅 はちみつ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 えのき 長ねぎ 小松菜	水 だし汁 料理酒 みりん 醤油 だし削り節	895 30.6	Kcal g
26金	ごはん *ムロアジのメンチカツ *明日葉のおかか和え *江戶甘味噌の小松菜の味噌汁 【*総合:東京都(2年生) *味噌の味比べ】	○	むろあじ 高野豆腐 みそ 糸削り節 油揚げ 豆腐 江戶甘みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 明日葉 もやし えのき 長ねぎ 小松菜	水 食塩 黒こしょう 中濃ソース 醤油 みりん だし削り節	814 33.2	Kcal g
29月	ごはん *ホークグーラッシュ *コーンサラダ *洋梨 【*音楽鑑賞教室・チョコ(3年生) *特別栽培産物】	○	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 とうもろこし 洋梨	水 鶏がら 赤ワイン トマトピューレ パプリカ デミグラスソース 塩 黒こしょう りんご酢	742 27.1	Kcal g
30火	ごはん のりとあさりの佃煮 ししゃものフリッター *こんにゃくと豚肉の炒め物 鶏ごぼろ汁	○	のり あさり ししゃも 鶏卵 青のり 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 油 こんにゃく 白ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にら ごぼう 人参 長ねぎ	水 醤油 料理酒 白こしょう ペーキングパウダー みりん 塩 だし削り節	742 29.0	Kcal g