



11月 献立表



2023年11月

北区立堀船中学校

日	牛乳	主食	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	1人あたり たんぱく質
1	水	○ ご飯 鮭のオーロラソース焼き ジャーマンポテト 味噌汁	★飲用牛乳, ★鮭 70g, ベーコン, 豆腐, 油揚げ, 白 みそ, 赤みそ	精白米, ★バター, ★マヨ ネーズ, ひまわり油, じゃが いも	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, しめ じ, パセリ, ねぎ, だいこん	トマトケチャップ, 塩, こしょ う, 塩, 黒こしょう, 水, 厚けずり	743 kcal 35.1 g
2	木	○ カレー南蛮うどん いももち オレンジ	豚小間肉, かまぼこ, 油揚 げ, ★飲用牛乳	冷凍うどん, サラダ油, 小麦 粉, 澱粉, じゃがいも, なた ね油, さとう	しょうが, たけのこ(水煮), にん じん, はくさい, 玉ねぎ, こまつ な, 干し椎茸, 長ねぎ, パレンシア オレンジ	しょうゆ, みりん, カレー粉, 塩, 厚けずり, 水, 酒	752 kcal 25.4 g
6	月	○ ココア揚げパン チリコンカン 国産フルーツポンチ	★飲用牛乳, 豚小間肉, ★ひ よこまめ(乾), ★大豆(国 産、乾)	なたね油, コッペパン 70g, 上白糖, サラダ油, じゃ がいも, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロ リー, ホールトマト, みかん缶, ぶ どう(缶詰), りんご缶詰(果肉の み)	ピュアココア, マッシュルーム スライス, 塩, こしょう, ウス ターソース, トマトピューレ, ト マトケチャップ, しょうゆ, パプ リカ(粉), クミン, ローリエ (粉), チリパウダー, 鶏ガラ, 水, サイダー	750 kcal 26.0 g
7	火	○ スープスパゲティ パピリサ 冷凍みかん	ベーコン, 鶏もも小間肉, む きえび, いか 短冊, ★調理 用牛乳, ★生クリーム, ★飲 用牛乳	スパゲッティ, ひまわり油, 小麦粉, わんたんの皮, なた ね油, 三温糖, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, セロリー, エリ ンギ, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, 冷凍みかん	塩, 鶏ガラ, 水, こしょう, 白ワイ ン, 酢, 塩, 洋辛子	793 kcal 35.0 g
10	金	○ ご飯 鱈の西京焼 野菜の辛子醤油あえ 根菜汁	★飲用牛乳, ★さば切り身 70g, 白みそ, 焼き竹輪, 豚 小間肉, 油揚げ	精白米, 三温糖, サラダ油, 板こんにゃく	キャベツ, もやし, にんじん, こま つな, ごぼう, れんこん, だいこ ん, えのきたけ, ねぎ	みりん, しょうゆ, 酒, 出し汁, 洋 辛子, 厚けずり, 水, 塩	734 kcal 35.7 g
13	月	○ 吹き寄せごはん おでん ごまドレサラダ ホワイトゼリー	鶏もも小間肉, ★飲用牛乳, 結びこんにゃく, さつま揚げ, 焼 き竹輪, いわしつみれ, 揚げ ボール, 粉寒天	精白米, もち米, 大豆白絞 油, 上白糖, 板こんにゃく, 三温糖, ちくわぶ, ★白すり ごま, ★カルピス	しめじ, にんじん, 冷凍むき枝豆, だいこん, キャベツ, もやし, こま つな, みかん缶	酒, だし昆布, しょうゆ, みりん, 出し汁, 水, 厚けずり, 塩	738 kcal 29.4 g
14	火	○ 照り焼きハンバーガー オニオンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉, ★たまご, ★飲用 牛乳, ロースハム, ★プレー ンヨーグルト	丸パン 60g, パン粉(生), 三温糖, 澱粉, ひまわり油	れんこん, にんじん, 干し椎茸, 玉 ねぎ, きゅうり, ホールコーン缶, キャベツ, みかん缶, ★パインチ ビット, りんご缶詰	しょうゆ, 塩, こしょう, 水, 酒, 酢, みりん, 洋辛子	740 kcal 32.3 g
15	水	○ イカチャーハン パンサンデー わかめ中華スープ サイダー寒	★たまご, いか 短冊, ★飲 用牛乳, ロースハム, 鶏もも 小間肉, わかめ(乾燥、水戻 し), 豆腐, 粉寒天	精白米, サラダ油, はるさ め, 三温糖, ひまわり油, ご ま油, ★白いりごま, 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, 干 し椎茸, たけのこ(水煮), 長ねぎ, ピーマン, もやし, きゅうり, えの きたけ, りんご缶詰, みかん缶	塩, しょうゆ, こしょう, 酢, 水, 鶏ガラ, 酒, サイダー	751 kcal 25.8 g
16	木	○ あんかけラーメン 珍珠丸子(チンジュワズ) バナナ	豚小間肉, むきえび, カット わかめ, ★飲用牛乳, 豚ひき 肉, 鶏若鶏肉ひき肉, 絞り豆 腐	蒸し中華めん, ごま油, サラ ダ油, 澱粉, もち米, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ, に んじん, もやし, 玉ねぎ, はくさ い, 長ねぎ, こまつな, 干し椎茸, バナナ, レモン汁	水, 鶏ガラ, しょうゆ, 酒, 塩, こ しょう	777 kcal 35.2 g
17	金	○ 栗ご飯 ししゃもの2色揚げ 野菜のおひたし 味噌汁	★飲用牛乳, ★ししゃも 20g, ★たまご, あおのり, 糸 けずり節, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, もち米, むきぐり, 三温糖, 小麦粉, 澱粉, ひま わり油, 上白糖	こまつな, キャベツ, にんじん, も やし, はくさい, ねぎ, しめじ	だし昆布, 酒, しょうゆ, 塩, 出し 汁, みりん, カレー粉, 水, 厚けず り	708 kcal 28.3 g
20	月	○ にんじんご飯 コロケ 大根サラダ かきたま汁	★飲用牛乳, 豚ひき肉, ウイ ンナー, ★たまご, 豆腐	精白米, ★白いりごま, サラ ダ油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉(乾燥), さとう, 三 温糖, 澱粉	にんじん, 玉ねぎ, だいこん, きゅ うり, ねぎ	だし昆布, 塩, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, 中濃ソース, トマトケ チャップ, ウスターソース, 赤ワ イン, 酢, 厚けずり, 水	807 kcal 25.7 g
21	火	○ ご飯 ピリ辛韓国風肉じゃが 味噌汁 黒糖マーラーカオ	★飲用牛乳, 豚小間肉, 油揚 げ, 白みそ, 赤みそ, ★調理 用牛乳, ★たまご	精白米, 大豆白絞油, じゃが いも, 糸こんにゃく, 三温 糖, 小麦粉, 黒砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉 ねぎ, 干し椎茸, さやいんげん, だ いこん, ねぎ, えのきたけ, こまつ な	水, 厚削り, みりん, しょうゆ, 酒, コチュジャン, ベーキングパ ウダー	803 kcal 34.1 g
22	水	○ 金平ドッグ パンフキンシチュー りんご	豚小間肉, ★ピザチーズ, ★ 飲用牛乳, ★調理用牛乳, ベーコン, 鶏もも小間肉	コッペパン 60g, 大豆サラ ダ油, 三温糖, サラダ油, ★ バター, 小麦粉, ひまわり油	にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, しめ じ, ホールコーン缶, かぼちゃ, パ セリ, りんご	一味唐辛子, しょうゆ, 酒, 鶏ガ ラ, 水, 白ワイン, 塩, こしょう	814 kcal 32.3 g
24	金	○ 親子丼風パスタ 野菜のレモン醤油 洋風スープ ぶどうゼリーナタデココ入り	鶏小間肉, ★たまご, ★飲用 牛乳, 豚肩小間, 粉寒天	スパゲッティ, サラダ油, さ とう, 澱粉, 上白糖	ねぎ, しめじ, ほうれん草, きゅう り, もやし, ホールコーン缶, キャ ベツ, にんじん, レモン汁, にんに く, 玉ねぎ, ぶどうジュース, ナタ デココ	スープ, 塩, しょうゆ, みりん, 水, 鶏ガラ, 塩, こしょう	756 kcal 35.7 g
27	月	○ フレンチトースト ミネストローネ シーザーサラダ	★たまご, ★調理用牛乳, ★ 飲用牛乳, ベーコン, 豚小間 肉, ★大豆(国産、乾), ★粉 チーズ	食パン 70g, はちみつ, ★ バター, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, シェルマカロ ニ, ★マヨネーズ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロ リー, ホールトマト, パセリ缶, ブ ロccoli, ホールコーン缶, キャベツ, レモン汁	鶏ガラ, 水, トマトピューレ, ト マトケチャップ, ウスターソー ス, 中濃ソース, 塩, こしょう, 塩	768 kcal 31.8 g
28	火	○ ブラックカレー マカロニサラダ スイートポテト	豚小間肉, 干ひじき(鉄釜 乾), ★飲用牛乳, ロースハ ム, ★調理用牛乳, ★たまご	精白米, サラダ油, じゃがい も, ★バター, 小麦粉, ツイ ストマカロニ, ひまわり油, さとう, さつまいも, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, きゅうり, ホールコーン缶	赤ワイン, 水, 鶏ガラ, カレー粉, 塩, こしょう, しょうゆ, クミン, コリアンダー, オレガノ, ローリ エ(粉), ガラムマサラ, 中濃 ソース, ウスターソース, トマト ケチャップ, 酢, 洋辛子, バニラ エッセンス, みりん	806 kcal 23.8 g
29	水	○ あぶたま丼 きゃべつと竹輪の胡麻酢和え きのこ汁 つぶつぶオレンジゼリー	鶏もも小間肉, 油揚げ, ★た まご, ★飲用牛乳, わかめ (乾燥、水戻し), 焼き竹輪, 豆腐, 粉寒天	精白米, 三温糖, 澱粉, 白す りごま, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸(干 切り), しめじ, こまつな, きゅう り, もやし, キャベツ, なめこ, え のきたけ, ねぎ, パレンシア(ス トレンジー), みかん缶(果肉の	酒, みりん, 塩(伯方の塩), しょうゆ, 出し汁, 厚けずり, 酢, 塩, 水	812 kcal 34.6 g
30	木	○ ごきつね御飯 鮭の塩焼き きゃべつのおかか和え お麩入りすまし汁 抹茶蒸しパン	油揚げ, ★飲用牛乳, ★塩ざ け 60g, おかか, ★たま ご, ★調理用牛乳	精白米, サラダ油, 三温糖, ★白いりごま, 焼きふ, 小麦 粉, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, ごぼう, キャ ベツ, ねぎ, こまつな	塩, しょうゆ, みりん, 酒, 出し 汁, 厚けずり, 水, ベーキングパ ウダー, 抹茶	798 kcal 36.0 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。