

令和6年 11月献立表

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

| 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 脂質 |
|---------|--|--|----------------|---|--|------------------------------|
| 1 金 | 菊の花寿司 鯖の文化干し むらこも汁 11/3 文化の日 にちなんだ献立 | ★牛乳, 油揚げ, のり, さば, 鶏肉, ★鶏卵, 豆腐 | | 精白米, 上白糖, 油, 白ごま, でん粉 | 人参, ごぼう, 干しいたけ(スライス), さやいんげん, 菊の花, えのき, 小松菜, 長ねぎ | 788 kcal 35.2 g 35.1 g |
| 5 火 | ブルコギ丼 ★パリパリサラダ りんご ☆8年生リクエスト | ★牛乳, 豚肉 | | 精白米, 油, 三温糖, ごま油, でん粉, しゅうまいの皮, 油, 上白糖 | 玉ねぎ, もやし, にら, 人参, りんご, しょうが, にんにく, 白菜, きゅうり, 大根 | 722 kcal 29.3 g 17.4 g |
| 6 水 | 焼き豚ときのこのおこわ あんかけ卵焼き 呉汁 宮城県等の 郷土料理 | ★牛乳, 焼豚, 鶏肉, ★鶏卵, 大豆, みそ, みそ | | 精白米, もち米, 油, 上白糖, ごま油, じゃが芋, でん粉, こんにゃく, 里芋 | しょうが, 干しいたけ(スライス), えのき, しめじ, 人参, 玉ねぎ, ごぼう, 大根, 小松菜, 長ねぎ | 739 kcal 33.0 g 23.7 g |
| 7 木 | ごはん 骨太ふりかけ すき焼き風肉豆腐 きやべつの磯和え | ★牛乳, 昆布, ちりめんじゃこ, 削り節, 豚肉, 豆腐, のり | | 精白米, 上白糖, 油, 麩, 白ごま | 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ(スライス), 白菜, 長ねぎ, キャベツ, 小松菜 | 731 kcal 32.6 g 19.7 g |
| 8 金 | セルフピタパンサンド コーンシチュー | ★牛乳, 鶏肉, ★ヨーグルト, 鶏肉, ★牛乳, 豆乳 | | ★ピタパン, でん粉, 薄力粉, 油, マヨネーズ(卵なし), 油, じゃが芋, ★バター | にんにく, しょうが, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, とうもろこし, クリームコーン, パセリ | 817 kcal 36.0 g 39.1 g |
| 11 月 | ★ジャージャー麺 わかめサラダ 柿 ☆8年生リクエスト | ★牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, わかめ | | 中華麺, ごま油, 油, 上白糖, でん粉 | しょうが, にんにく, 人参, 長ねぎ, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ(スライス), にら, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 柿 | 724 kcal 29.3 g 26.9 g |
| 12 火 | ピラフ 豆腐ハンバーグきのこソース 和風サラダ | ★牛乳, ウィンナー, 豚肉, 豆腐, ★鶏卵, ★牛乳, わかめ | | 精白米, ★バター, 油, パン粉, 上白糖, 薄力粉, 油 | 玉ねぎ, 人参, とうもろこし, しめじ, キャベツ, きゅうり, 大根 | 809 kcal 30.3 g 32.5 g |
| 13 水 | ごはん 揚げぎょうざ 春雨サラダ トックと卵のスープ | ★牛乳, 豚肉, ハム, 豚肉, ★鶏卵 | | 精白米, 油, ぎょうざの皮, ごま油, 緑豆春雨, 油, 油, トック | 長ねぎ, キャベツ, にら, にんにく, しょうが, きゅうり, 人参, もやし, とうもろこし, しめじ, 玉ねぎ, 大根 | 789 kcal 27.2 g 30.1 g |
| 14 木 | 2色フランスパン(ガーリック&シュガー) ハンガリアシチュー フレンチサラダ | ★牛乳, 豚肉, ★チーズ | | ★ソフトフランスパン, ★バター, グラニュー糖, 油, じゃが芋, 薄力粉, 上白糖 | にんにく, パセリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, もやし | 754 kcal 27.8 g 36.0 g |
| 15 金 | 麻婆豆腐丼 切干大根のナムル ★みかんゼリー ☆7年生リクエスト | ★牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, ハ丁目みそ, わかめ, 寒天, ゼラチン | | 精白米, 油, 三温糖, ごま油, でん粉, 上白糖 | にんにく, しょうが, 人参, 長ねぎ, たけのこ, エリンギ, 切干し大根, キャベツ, きゅうり, オレンジジュース, みかん缶 | 779 kcal 31.0 g 23.3 g |
| 18 月 | チキンライス クリスピーフィッシュ チーズサラダ | ★牛乳, 鶏肉, ホキ, ★鶏卵, ★チーズ | | 精白米, ★バター, 油, 薄力粉, コーンフレーク, 油 | 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ, きゅうり | 805 kcal 33.2 g 29.7 g |
| 19 火 | あぶたま丼 白菜のぼん酢和え ラ・フランス | ★牛乳, 鶏肉, ★鶏卵, 油揚げ, 削り節 | | 精白米, 油, 上白糖, でん粉 | 玉ねぎ, さやいんげん, 小松菜, 人参, 白菜, ゆず, 洋梨 | 753 kcal 28.4 g 23.6 g |
| 20 水 | ごはん 鮭のにんにく味噌焼き 揚げごぼうのごまだれ かきたま汁 | ★牛乳, さけ, みそ, 鶏肉, 豆腐, ★鶏卵 | | 精白米, 上白糖, ごま油, 白ごま, 薄力粉, でん粉, 油 | にんにく, 長ねぎ, ごぼう, 人参, 玉ねぎ | 755 kcal 33.1 g 21.5 g |
| 21 木 | ラゴッチャポロネーゼ ラゴッチャアンチョビサラダ ラゴッチャパンナコッタ 第2回商店街コラボメニュー 「La Goccia Tokyo」 | ★牛乳, 輸入牛すね, ★生クリーム, ★チーズ, アンチョビ, ルカナンテンウルトラ, ★牛乳 | | ペンネ, オリーブ油, ★バター, 油, 上白糖 | トマト缶, 玉ねぎ, セロリ, 人参, 乾燥ポルチーニ, 大根, プロッコリー, キャベツ, きゅうり, にんにく, ラズベリー, ブルーベリー | 877 kcal 29.3 g 50.2 g |
| 22 金 | 吹き寄せごはん 鯖の竜田揚げ 豆腐とわかめの味噌汁 11/24 和食の日 にちなんだ献立 | ★牛乳, 油揚げ, さば, みそ, みそ, 豆腐, わかめ | | 精白米, もち米, さつま芋, でん粉, 油 | 人参, しめじ, 干しいたけ(スライス), しょうが, 大根, 長ねぎ | 767 kcal 31.2 g 26.9 g |
| 25 月 | きんぴらバーガー ★ポトフ フルーツヨーグルト ☆8年生リクエスト | ★牛乳, 豚肉, ★チーズ, ウィンナー, ★ヨーグルト | | ★丸パン, 上白糖, 油, じゃが芋 | 人参, ごぼう, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, プロッコリー, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶 | 730 kcal 33.8 g 29.5 g |
| 26 火 | ひじきチャーハン しゅうまい 中華スープ | ★牛乳, 焼豚, 豚肉, ひじき, 豚肉, 大豆, 鶏肉, 豆腐, わかめ | | 精白米, 油, ごま油, でん粉, しゅうまいの皮, じゃが芋, 白ごま | にんにく, 長ねぎ, にら, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 小松菜 | 729 kcal 31.7 g 26.5 g |
| 27 水 | かけカレーうどん 野菜のごま酢和え キャラメルポテト | ★牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ | | うどん, 油, でん粉, 三温糖, 白ごま, さつま芋, 油, 上白糖, 大豆バター | 玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, 小松菜, もやし, きゅうり | 750 kcal 30.3 g 26.0 g |
| 28 木 | 中華丼 チキンサラダ 温州みかん ☆兼平先生リクエスト | ★牛乳, 豚肉, ★いか, ★えび, ★うずら卵, 鶏肉 | | 精白米, 油, でん粉, ごま油 | しょうが, にんにく, 白菜, 玉ねぎ, 人参, もやし, チンゲンサイ, たけのこ, 干しいたけ(スライス), とうもろこし, キャベツ, きゅうり, みかん | 732 kcal 30.9 g 20.7 g |
| 29 金 | ナシゴレン ソトアヤム ★バナナナンピア 世界の料理 ~インドネシア~ | ★牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏肉 | | 精白米, 油, ごま油, 油, 緑豆春雨, 春巻きの皮(生), 粉糖 | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 人参, チンゲンサイ, にら, レモン, バナナ | 787 kcal 27.1 g 27.2 g |

~第2回商店街コラボメニュー~ 今回は白金台にある「La Goccia Tokyo」というお店のシェフと考えたコラボメニューです。普段とはひと味違う仕上がりになりますので、お楽しみに。そして是非お店にも足を運んでみてください!