

11月 献立表

2022年11月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 kcal たんぱく質 g
1 火	里芋ご飯	○	つみれ汁 豚肉と野菜のみそ炒め 早生みかん	牛乳、いわし、みそ、生 揚げ、豚肉	精白米、サラダ油、里芋、ご ま、でん粉、上白糖、ごま油	人参、大根、しょうが、しめじ、 長ねぎ、にんにく、キャベツ、玉 ねぎ、ごぼう、もやし、小松菜、 みかん	だし昆布、だし削り節、酒、塩、醤油、 黒こしょう	747 32.3
2 水	秋野菜のカレーライス	○	カブサラダ 洋梨	牛乳、鶏肉、大豆	精白米、サラダ油、じゃが 芋、バター、薄力粉、オリ ブ油、ごま	人参、玉ねぎ、セロリ、にんに く、しょうが、ごぼう、れんこ ん、キャベツ、かぶ、きゅうり、 洋梨	赤ワイン、カレー粉、塩、ペイリ ーフ、トマトケチャップ、ウスター ソース、中濃ソース、鶏がら、ローリ エ、カルダモン、ガラムマサラ、コ リアンダー、純米酢、米酢、黒こしょう	808 21.9
4 金	中華丼	○	卵と高野豆腐の中華スープ 大根もち	牛乳、豚肉、いか、えび、 高野豆腐、鶏卵、さくら えび	精白米、サラダ油、でん粉、 ごま油、ごま、三温糖、白玉 粉	しょうが、玉ねぎ、人参、干しい たけ、白菜、チンゲンサイ、長ね ぎ、しめじ、大根、こねぎ	醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょう、オ イスターソース、薄口醤油、みりん、 塩、ラー油	842 33.8
7 月	チキンライス	○	チーズ入りオムレツ ジュリエンスープ	牛乳、鶏肉、大豆、チ ーズ、鶏卵、豚肉	精白米、米粒麦、バター、サ ラダ油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、エリンギ、赤ピー マン、小松菜、セロリ、キャベ ツ、パセリ	鶏がら、塩、パプリカ、白ワイン、黒 こしょう、トマトピューレ、トマト ケチャップ、ローリエ、酒	747 32.4
8 火	【いい歯の日】 白飯	○	ししゃものみりん醤油焼き じゃが芋のきんぴら 味噌けんちん汁	牛乳、ししゃも、豚肉、 鶏肉、生揚げ、みそ	精白米、サラダ油、じゃが 芋、こんにゃく、三温糖、ご ま	ごぼう、人参、大根、しめじ、長 ねぎ	みりん、醤油、一味唐辛子、だし昆 布、だし削り節、酒	749 30.2
9 水	ピザトースト	○	ポテトサラダ 豆乳スープ グレーゼリー	牛乳、ツナ、チーズ、 ベーコン、豆乳、寒天	食パン、サラダ油、じゃが 芋、三温糖、マヨネーズ(卵 なし)、上白糖	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、 ピーマン、人参、きゅうり、ホ ールコーン、キャベツ、パセリ、ぶ どうジュース	塩、黒こしょう、パプリカ、オレガ ノ、タバスコ、米酢、鶏がら、ローリ エ	761 28.6
10 木	白飯	○	とりひじきふりかけ もうかのごまソースかけ ブロッコリーと切り干し大根のツナ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	牛乳、ひじき、鶏肉、さ め、ツナ、油揚げ、わか め、みそ	精白米、サラダ油、三温糖、 でん粉、ごま、じゃが芋	しょうが、人参、ブロッコリー、 キャベツ、切り干し大根、ホ ールコーン、玉ねぎ	酒、醤油、みりん、だし昆布、だし削 り節、一味唐辛子、純米酢、米酢、 黒こしょう	750 35.8
11 金	高菜チャーハン	○	春巻き ワカメのスープ 早生みかん	牛乳、焼豚、鶏肉、高野 豆腐、豆腐、わかめ	精白米、米粒麦、ごま油、サ ラダ油、春巻きの皮、緑豆春 巻、でん粉、ごま	人参、高菜漬、こねぎ、しょう が、長ねぎ、干しいたけ、にら、 みかん	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、薄 口醤油	757 24.9
14 月	エビピラフ	○	サツマ芋のフレンチサラダ チキンコンチヤウダー	牛乳、えび、大豆、ベ ーコン、鶏肉、生クリーム	精白米、米粒麦、バター、サ ラダ油、さつま芋、薄力粉	人参、にんにく、黄ピーマン、玉 ねぎ、エリンギ、パセリ、きゅう り、ホールコーン、クリーム コーン、白菜	塩、ガーリックパウダー、白ワイン、 黒こしょう、純米酢、米酢、赤ワイ ン、鶏がら、ローリエ、ペイリ ーフ	759 26.7
15 火	菜飯	○	鶏肉のから揚げ キャベツのゴマ酢和え かき玉汁 味噌風味	牛乳、鶏肉、鶏卵、わか め、みそ	精白米、ごま油、塩こうじ、 米粉、でん粉、サラダ油、三 温糖、ごま、でん粉	小松菜、しょうが、にんにく、人 参、ブロッコリー、キャベツ、も やし、えのき、長ねぎ	酒、だし昆布、だし削り節、塩、醤油、 純米酢、米酢	828 33.6
18 金	バターライスハッシュドホー ク	○	ブロッコリーとかのツナ リング	牛乳、豚肉、大豆、生ク リーム	精白米、バター、サラダ油、 上白糖、薄力粉、ごま	ホールコーン、にんにく、し ょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、ト マトジュース、ブロッコリー、 かぶ、キャベツ、りんご	白ワイン、塩、黒こしょう、赤ワイ ン、ペイリーフ、トマトケチャップ、 鶏がら、ローリエ、純米酢、米酢	815 25.6
21 月	スパゲティミートソース	○	ポテトのハニーサラダ 早香	牛乳、豚肉、大豆、チ ーズ	サラダ油、薄力粉、オリ ブ油、スパゲティ、じゃが芋、 はちみつ	にんにく、玉ねぎ、人参、ト マトジュース、きゅうり、はるか	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒 こしょう、ナツメグ、トマトケ チャップ、トマトピューレ、ウ スターソース、タバスコ、純米酢、米 酢、からし(粉)	793 31.6
22 火	白飯	○	ホキのもちもち焼き 大根とワカメの和風サラダ さつま汁	牛乳、ホキ、わかめ、豚 肉、生揚げ、みそ	精白米、マヨネーズ(卵な し)、長芋、米粉、サラダ油、 ごま油、ごま、さつま芋	クリームコーン、人参、キャベ ツ、ブロッコリー、大根、しめ じ、長ねぎ	塩、酒、白ワイン、白こしょう、純米 酢、米酢、醤油、黒こしょう、だし昆 布、だし削り節	762 32.1
24 木	【和食の日】 吹き寄せご飯	○	天ぷら 白菜のゴマ酢和え こしね汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、いか、 豆腐、豚肉、みそ	精白米、さつま芋、三温糖、 サラダ油、薄力粉、コーン スターチ、ごま、こんにゃく	人参、しめじ、かぼちゃ、小松 菜、白菜、もやし、干しいたけ、 ごぼう、長ねぎ	酒、醤油、塩、だし昆布、だし削り節、 だし汁、薄口醤油、黒こしょう、純米 酢、米酢	776 31.0
25 金	親子丼	○	きゅうりの浅漬け 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚 げ、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、サラダ油、 こんにゃく、上白糖、でん 粉、ごま	玉ねぎ、人参、干しいたけ、大 根、きゅうり、しょうが、小松 菜、長ねぎ	酒、だし汁、みりん、塩、醤油、薄口 醤油、だし昆布、だし削り節、一味唐 辛子、純米酢	768 32.8
28 月	白飯	○	豆腐のハンバーグ ブロッコリーとキャベツのツナ 具沢山味噌汁	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵、 みそ、油揚げ	精白米、パン粉、ごま、ごま 油、三温糖、でん粉、サラダ 油、じゃが芋、こんにゃく	玉ねぎ、しょうが、干しいたけ、 人参、ブロッコリー、キャベツ、 もやし、大根、長ねぎ	塩、黒こしょう、醤油、みりん、酒、だ し汁、純米酢、米酢、ラー油、だし昆 布、だし削り節	788 33.0
29 火	かやくご飯	○	サワラの西京焼き 磯和え 厚揚げとナメコの味噌汁 みはや	牛乳、油揚げ、鶏肉、大 豆、ひじき、さわか、み そ、のり、生揚げ、わか め	精白米、もち米、サラダ油	人参、切り干し大根、キャベツ、小 松菜、もやし、なめこ、長ねぎ、 みはや	醤油、みりん、だし汁、酒、だし昆布、 だし削り節	758 33.0
30 水	カレー南蛮うどん	○	ポテトの和風サラダ レーズンケーキ	牛乳、豚肉、高野豆腐、 鶏卵	サラダ油、うどん、でん粉、 じゃが芋、ごま油、三温糖、 ごま、上白糖、薄力粉、バ ター	人参、玉ねぎ、ほんしめじ、長ね ぎ、きゅうり、レーズン	だし昆布、だし削り節、みりん、酒、 塩、醤油、薄口醤油、カレー粉、だ し汁、純米酢、米酢、黒こしょう、ペ ーキングパウダー	755 25.3

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

11月8日は
いい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける



©少年少女食育図鑑2022

11月23日



勤労感謝の日
ありがとうを伝えよう

～お知らせ～

◎物価高騰に伴う区からの追加支援◎

物価高騰に伴う学校給食安定供給緊急対策事業の追加として、月に4～5日分の生徒の飲用牛乳を区が負担することになりました。

今後も質を保ちながら安定的に給食を提供できるよう努めてまいります。