



11月 献立表



2023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	1人あたり たんぱく質 g	1人あたり kcal
1水	白飯	○	ひじきふりかけ 魚のもみじソース じゃが芋のきんぴら 具沢山味噌汁	牛乳、芽ひじき、ツナ、ホ キ、豚肉、油揚げ、みそ	精白米、サラダ油、三温 糖、ごま油、ごま、マヨ ネーズ(卵なし)、じゃが 芋、こんにゃく	人参、ピーマン、えのき、大根、ご ぼう、玉ねぎ、小松菜	醤油、塩、黒こしょう、酒、白こ しょう、みりん、一味唐辛子、だ し昆布、かつお厚削り	758	36.4
2木	ガーリックライス	○	ガンボ ブロッコリーとひよこ豆の炒め 温州みかん	牛乳、えび、いか、ウイン ナー、ひよこ豆	精白米、サラダ油、オリ ブ油、豆乳クリームパ ター、バター、薄力粉	にんにく、ごぼう、玉ねぎ、セロ リ、赤ピーマン、黄ピーマン、オク ラ、トマト缶、トマトジュース、人 参、ブロッコリー、キャベツ、ホ ールコーン、みかん	黒こしょう、塩、醤油、白ワイン、 タイム、オレガノ(粉)、カイエン ペッパー、ベイリーフ、鶏がら、 純米酢	756	29.0
6月	ホタテのクリームスパゲティ	○	ポテトのハニーサラダ りんご	牛乳、ほたて貝柱(冷) ベーコン	サラダ油、バター、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、しめじ、 きゅうり、りんご	塩、白ワイン、鶏がら、黒こしょ う、ベイリーフ、パセリ、りんご 酢、米酢、からし(粉)	774	28.7
7火	マーボー丼	○	モヤシと小松菜のナムル 卵と野菜の中華スープ	牛乳、豚肉、大豆、みそ、豆 腐、鶏卵	精白米、サラダ油、三温 糖、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、干しいたけ、 人参、長ねぎ、にら、小松菜、もや し、玉ねぎ、白菜	トウバンジャン、酒、醤油、ラー 油、鶏がら、塩、黒こしょう、薄口 醤油	778	32.2
8水	【いい歯の日】 きのこご飯	○	ちかのかりん揚げ 磯和え さつま汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちか のり、ちくわ、豚肉、生揚 げ、みそ	精白米、もち米、三温糖、 サラダ油、豆乳クリーム バター、でん粉、さつま 芋、ごま	干しいたけ、ほんしめじ、人参、 しょうが、小松菜、切干大根、も やし、大根、玉ねぎ	酒、醤油、塩、みりん、かつお厚削 り	764	30.3
9木	パエリア	○	キャベツのスープ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳、鶏肉、あさり、いか、 ベーコン、高野豆腐、チ ーズ、鶏卵、生クリーム	精白米、米粒麦、サラダ 油、上白糖、薄力粉、豆乳 クリームバター	にんにく、玉ねぎ、マッシュルー ム、赤ピーマン、黄ピーマン、ピー マン、しょうが、人参、キャベツ、 パセリ、かぼちゃ	ターメリック、塩、白ワイン、黒 こしょう、トマトケチャップ、鶏 がら、ベイリーフ、パプリカパウ ダー、ターメリック、パニラエッ センス	814	27.4
10金	白飯	○	いわしハンバーグ 変わり五目豆 玉葱とワカメの味噌汁	牛乳、鶏肉、ひじき、いわ し、豆腐、大豆、豚肉、油揚 げ、みそ、わかめ	精白米、上白糖、サラダ 油、でん粉、三温糖、こんに ゃく、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、 ピーマン、人参、しめじ、ほうれん 草	酒、塩、醤油、純米酢、トマトケ チャップ、かつお厚削り	789	37.8
13月	親子丼	○	野菜の浅漬け エノキと小松菜の味噌汁 柿	牛乳、鶏肉、鶏卵、みそ、油 揚げ	精白米、こんにゃく、三温 糖、でん粉、ごま、さつま 芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、大根、 きゅうり、しょうが、えのき、小松 菜、柿	酒、みりん、塩、醤油、薄口醤油、 一味唐辛子、純米酢、だし昆布、 かつお厚削り	816	34.8
14火	ゆかりご飯	○	魚の利休焼き ポテトの和風サラダ むらくも汁 味噌風味	牛乳、いなだ、鶏肉、豆腐、 鶏卵、みそ	精白米、上白糖、でん粉、 ごま、じゃが芋、サラダ 油、ごま油	しょうが、人参、きゅうり、玉ね ぎ、小松菜	ゆかり粉、酒、みりん、醤油、米 酢、塩、黒こしょう、だし昆布、か つお厚削り	776	36.6
15水	広東麺	○	大根とキュウリのナムル スイートポテト	牛乳、豚肉、うずら卵、牛 乳、生クリーム、鶏卵	中華麺、サラダ油、ごま 油、三温糖、でん粉、ごま、 さつま芋、バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人 参、たけのこ、干しいたけ、白菜、 チンゲンサイ、きゅうり、大根	鶏がら、豚骨、塩、黒こしょう、 酒、醤油、ラー油	799	26.6
16木	白飯	○	魚フライ 小松菜のゴマ和え どさんこ汁	牛乳、さめ、鶏卵、豚肉、み そ、わかめ	精白米、サラダ油、薄力 粉、パン粉、三温糖、ごま、 じゃが芋、バター	小松菜、人参、白菜、もやし、ホ ールコーン、玉ねぎ	酒、塩、黒こしょう、ウスター ソース、中濃ソース、醤油、かつ お厚削り	763	34.3
17金	エダムトースト	○	ミートボールシチュー 花野菜サラダ	牛乳、チーズ、豚肉、鶏卵、 ツナ	食パン、バター、サラダ 油、じゃが芋、パン粉、上 白糖、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、しょう が、トマトジュース、キャベツ、ブ ロッコリー	鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょ う、ナツメグ、赤ワイン、トマト ピューレ、トマトケチャップ、ペ イリーフ、みりん、パセリ、純米 酢、からし(粉)	755	30.8
22水	酢鶏丼	○	春雨の中華スープ 早香	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	精白米、サラダ油、三温 糖、でん粉、緑豆春雨、ご ま油、ごま	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しい たけ、ピーマン、しょうが、きくら げ、チンゲンサイ、長ねぎ、早香	塩、醤油、トマトケチャップ、酒、 米酢、鶏がら、黒こしょう	762	27.1
24金	【和食の日& 商店街コラボ給食】 茶飯	○	おでん 新橋お多幸 きゅうりもみ	牛乳、鶏卵、がんもどき、 鶏肉、わかめ	精白米、三温糖、でん粉	大根、しょうが、きゅうり	酒、醤油、だし昆布、さば削り筋、 うすくちしょうゆ(低塩)、さん しょう、純米酢	775	33.1
27月	中華風豆おこわ	○	揚げギョウザ スイートチリソースサラダ もやしとわかめのスープ	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉、わ かめ	精白米、もち米、ごま油、 上白糖、ごま、サラダ油、 ぎょうざの皮、でん粉	しょうが、長ねぎ、人参、干しい たけ、にんにく、キャベツ、にら、 きゅうり、ホールコーン、もやし、 玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ	鶏がら、酒、塩、醤油、黒こしょ う、ガーリックパウダー、鷹の 爪、純米酢、薄口醤油	793	27.9
28火	【東京都 食育支援事業 立】 米粉コッペパン	○	豆腐味噌グラタン 洋風卵スープ	牛乳、豆腐、豚肉、江戸甘 みそ、チーズ、鶏肉、鶏卵	コッペパン、サラダ油、薄 力粉、バター、じゃが芋、 でん粉	にんにく、玉ねぎ、しょうが、人 参、ホールコーン、小松菜	赤ワイン、醤油、塩、鶏がら、酒、 黒こしょう、ベイリーフ(粉)	745	37.7
29水	あんかけチャーハン	○	きびなごの唐揚げ チゲスープ	牛乳、鶏卵、豚肉、きびな ご、鶏肉、みそ、豆腐	精白米、米粒麦、サラダ 油、でん粉、ごま油、でん 粉、緑豆春雨、ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ね ぎ、もやし、小松菜、干しいたけ、 キムチ、ほんしめじ、にら、長ねぎ	酒、塩、黒こしょう、オイスター ソース、醤油、鶏がら、みりん、コ チュジャン	759	29.9
30木	チキンカレー	○	キャベツサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	精白米、サラダ油、じゃが 芋、バター、薄力粉、粉糖	にんにく、しょうが、人参、玉ね ぎ、キャベツ、きゅうり、ブルーベ リージャム	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、 ベイリーフ、トマトケチャップ、 ウスターソース、中濃ソース、カ レー粉、カルダモン、ガラムマサ ラ、りんご酢、黒こしょう	832	29.1

※学校行事、食材の都合により献立を変更する場合があります。

～お知らせ～

11月24日(金)商店街コラボ給食です。新橋お多幸のおでんを給食用にアレンジしたものです。

普段の給食では、和食のだしを昆布やかつお節で取ります。今回は昆布とさば節をたっぷり使用します。普段と違うだしの風味も楽しみにしてください。

また、11月28日(火)は、東京都「米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業」の補助金を活用した献立で、国産の米粉パンと

国産食材を使用しています。米粉や食料自給率について、興味や関心を持ってもらえるような機会になればと思います。

