



11月 献立表



2024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 たんぱく質 脂質
1 金	白飯	○	魚のもみじソース 鶏肉とこんにゃくの炒め煮 南瓜の味噌汁	牛乳、ソイ、鶏肉、油揚げ、みそ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、こんにゃく、三温糖、白ごま	人参、しょうが、干しいたけ、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	酒、塩、白こしょう、醤油、みりん、だし昆布、だしかつお削り節	740 kcal 34.2 g 27.2 g
5 火	三色丼	○	味噌けんちん汁 りんご	牛乳、鶏卵、みそ、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、ごま油、こんにゃく	しょうが、もやし、小松菜、人参、ごぼう、大根、玉ねぎ、りんご	塩、米酢、酒、醤油、だし昆布、だしかつお削り節、みりん	747 kcal 30.1 g 24.0 g
6 水	フィッシュバーガー チリソース	○	米粉の和風カレー 早生みかん	牛乳、バサ、チキンハム、鶏肉、生クリーム	丸パン、サラダ油、米粉、パン粉、パン粉、上白糖、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、人参、小松菜、みかん	トウバンジャン、トマトピューレ、トマトケチャップ、だし昆布、だしかつお削り節、塩、黒こしょう、醤油	843 kcal 38.2 g 32.6 g
7 木	あんかけチャーハン	○	春雨と生揚げの中華スープ じゃがまるくん	牛乳、鶏卵、生揚げ、チーズ	精白米、米粒麦、サラダ油、でん粉、ごま油、緑豆春雨、白ごま、じゃが芋	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、小松菜、えのき	酒、塩、黒こしょう、オイスターソース、醤油、鶏がら、みりん	808 kcal 28.7 g 29.8 g
8 金	きのこご飯	○	ヨーロッパ風のこま揚げ 磯和え 根菜汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ヨーロッパ風の、のり、みそ	精白米、もち米、三温糖、サラダ油、薄力粉、でん粉、黒ごま、白ごま、じゃが芋	干しいたけ、ほんしめじ、人参、しょうが、小松菜、もやし、大根、ごぼう、れんこん	だし昆布、だしかつお削り節、酒、醤油、塩、薄口醤油	786 kcal 29.3 g 31.9 g
11 月	鮭の和風ピラフ	○	レバカツ 卵とわかめのスープ	牛乳、さけ、鶏肝臓(生)、鶏卵、豆腐、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ油、米粉、パン粉、でん粉、白ごま	にんにく、しめじ、玉ねぎ、ピーマン、人参、しょうが、小松菜	鶏がら、塩、酒、醤油、黒こしょう、カレー粉、中濃ソース、ウスターソース、みりん	784 kcal 30.7 g 29.5 g
12 火	親子丼	○	モヤシの豆板醤和え 大根とシメジの味噌汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、生揚げ、みそ、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ油、こんにゃく、上白糖、でん粉、ごま油	玉ねぎ、人参、小松菜、大豆もやし、大根、ほんしめじ	だし昆布、だしかつお削り節、みりん、塩、醤油、薄口醤油、酒、一味唐辛子、トウバンジャン	773 kcal 33.7 g 25.3 g
15 金	スパゲティチキン	○	ブロッコリーとコーンのサラダ 柿	牛乳、鶏肉、生クリーム、チーズ	サラダ油、薄力粉、オリーブ油、スパゲティ	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトジュース、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、柿	鶏がら、ローリエ、トマトケチャップ、赤ワイン、塩、黒こしょう、ペイリーフ、パセリ、りんご酢、米酢	755 kcal 30.7 g 29.2 g
18 月	肉うどん	○	ツナサラダ 米粉おかず蒸しパン	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、鶏卵、ウインナー、チーズ	サラダ油、うどん、上白糖、米粉	玉ねぎ、人参、干しいたけ、キャベツ、きゅうり	だし昆布、だしかつお削り節、みりん、塩、醤油、薄口醤油、米酢、黒こしょう、ペーキングパウダー	753 kcal 34.5 g 32.2 g
19 火	白飯	○	ひじきとあさりの佃煮 さわらの塩こうじ焼き 切り干し大根のナムル じゃが芋としめじの味噌汁	牛乳、芽ひじき、あさり、さわら、油揚げ、みそ	精白米、三温糖、白ごま、ごま油、じゃが芋	切干し大根、大豆もやし、小松菜、人参、長ねぎ、しめじ	だし昆布、だしかつお削り節、醤油、酒、みりん、塩麹、米酢、一味唐辛子、だしかつお削り節	777 kcal 36.3 g 27.3 g
20 水	ごぼうのドライカレー	○	コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、かに風味かまぼこ(卵なし)、ヨーグルト	精白米、米粒麦、サラダ油、三温糖、はちみつ、上白糖、粉糖	にんにく、しょうが、ごぼう、玉ねぎ、人参、りんご、黄ピーマン、ピーマン、キャベツ、ホールコーン、ブルーベリージャム	塩、カレー粉、酒、赤ワイン、クローブ、クミン(粉)、黒こしょう、醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、りんご酢、米酢、からし(粉)	874 kcal 33.5 g 26.7 g
21 木	白飯	○	豆腐の小判揚げ モヤシとブロッコリーの和え物のっぺい汁	牛乳、たら、鶏肉、豆腐、油揚げ	精白米、サラダ油、でん粉、三温糖、里芋	玉ねぎ、干しいたけ、しょうが、ブロッコリー、人参、もやし、大根	塩、黒こしょう、みりん、醤油、純米酢、米酢、だし昆布、だしかつお削り節、酒、薄口醤油	767 kcal 32.2 g 30.0 g
22 金	パンブキン食パン	○	コテージパイ スコッチブロス カフェオレゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、チキンハム、寒天	パンブキン食パン、じゃが芋、サラダ油、押麦、上白糖、グラニュー糖	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、セロリ、トマト缶、キャベツ	鶏がら、塩、黒こしょう、バジル、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、ローリエ、白ワイン、ペイリーフ、インスタントコーヒー	748 kcal 32.8 g 26.4 g
25 月	【商店街コラボメニュー】 鶏肉と野菜のピラフ おかわりおかわり	○	ブロッコリーと鶏肉のサラダ シャンピニオンクリームスープ	牛乳、鶏肉、生クリーム	精白米、サラダ油、オリーブ油、強力粉、じゃが芋、バター	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	白ワイン、塩、こしょう、純米酢、醤油	750 kcal 31.6 g 34.1 g
26 火	ワカメご飯	○	鮭のちゃんちゃ焼き 粉ふき芋 きのこ汁	牛乳、わかめごはんの素、さけ、みそ、生揚げ	精白米、もち米、バター、三温糖、じゃが芋、こんにゃく、でん粉	人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ほんしめじ、えのき	酒、黒こしょう、みりん、醤油、塩、だし昆布、だしかつお削り節、薄口醤油	766 kcal 36.9 g 17.0 g
27 水	味噌ラーメン	○	モヤシと小松菜のナムル スイートポテト	牛乳、鶏肉、チキンハム、みそ、生クリーム、鶏卵	中華麺、サラダ油、ごま油、でん粉、白ごま、さつまいも、バター、三温糖、はちみつ	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、ホールコーン、小松菜、もやし	鶏がら、みりん、醤油、テンメンジャン、黒こしょう、ラー油	824 kcal 27.6 g 30.0 g
28 木	シーフードサラダ	○	ポテトサラダ 洋風卵スープ	牛乳、鶏肉、大豆、いか、あさり、チキンハム、鶏卵	精白米、米粒麦、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、でん粉	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり	鶏がら、ターメリック、塩、白ワイン、黒こしょう、ペイリーフ、ターメリック(粉)、米酢、ローリエ	747 kcal 31.7 g 32.0 g
29 金	白飯	○	鶏唐揚げのみぞれかけ キャベツの酢醤油和え 玉葱とワカメの味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、でん粉、米粉、薄力粉、サラダ油、三温糖	しょうが、にんにく、大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし、玉ねぎ	だし昆布、だしかつお削り節、酒、醤油、みりん、一味唐辛子、純米酢、米酢、塩	783 kcal 35.6 g 28.8 g

※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25日(月)は、今年度2回目の商店街コラボ給食です。コラボしたお店は、港区高輪にあるBeer gallery B@SE(ピアギャラリーベース)お店のシェフから子どもたちのきのこに対する苦手意識を変えるきっかけになればと、マッシュルームのスープを提案していただきました。鶏ひき肉でだしを取ったスープになります。だしで使用した鶏ひき肉は、ピラフに使用するというエコの観点からも素晴らしい料理です。楽しみにしてください。

店名: Beer gallery B@SE(高輪商店街振興組合加盟店)
所在地: 港区高輪3-2-4(メリーロード高輪)



11月8日は「いい歯の日」



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯を磨くことが大切です。また、食べるときによく噛むようにすると、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、右記の効果が期待できます。

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------