



11月の給食目標は「感謝の気持ちで食事をしよう」です

目黒区立第十一中学校

日	料理名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力のもとになる		食育メモ	エネルギー たんぱく質
			1群：魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群：牛乳・乳製品 ・小魚・海藻	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・ 果物	5群 米・パン・いも・ 砂糖	6群：油脂		
1 金	ごはん 厚焼き卵のうすくずあんかけ 春雨の五目炒め かぶと油揚げのみそ汁	○	鶏ひき肉、たまご、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	ひじき、牛乳	にんじん、にら、かぶ(葉)	玉葱、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、かぶ	米、はいが米、砂糖、片栗粉、緑豆はるさめ、じゃがいも	油、ごま油、ごま	文化の日に合わせて日本の食文化である和食の献立です。	750 kcal 30.8 g
5 火	卵入り鮭わかめごはん 大豆入り味噌肉じゃが みかん入りカルピスゼリー	○	生鮭、たまご、豚肉、大豆、赤みそ	わかめ、乳酸菌飲料、牛乳	にんじん、さやいんげん	玉葱、みかん缶	米、精麦、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖	油、ごま	秋が旬の鮭を焼いて丁寧にほぐしてご飯に混ぜます。	818 kcal 35.0 g
6 水	中間考査のため給食はありません									
8 金	コーンとツナのピラフ ビーンズトマトスープ もちもち豆腐ドーナツ	○	ベーコン、まぐろ缶詰、豚ひき肉、大豆、たまご・豆腐	粉チーズ、牛乳	にんじん、ほうれんそう、ホールトマト、パセリ	玉葱、マッシュルーム缶、コーン、にんにく、セロリ	米、はいが米、じゃがいも、薄力粉、砂糖、白玉粉	バター、油、ごま	絵本のドーナツを参考に給食のドーナツをつくります。	814 kcal 28.8 g
11 月	さつまいものカレーライス ミネラルじゃこサラダ	○	豚肉	粉チーズ、ひじき、ちりめんじゃこ、牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、マーマレード、切干大根、もやし	米、精麦、さつまいも、薄力粉、砂糖	油、バター、ごま、ごま油	歯科講話の日は、よくかんで食べるサラダをだします。	830 kcal 27.1 g
12 火	十一中華そば 中華風蒸しパン 辣白菜（ラーパーツァイ）	○	豚肉、いか、うずら卵、なると、たまご	牛乳	にんじん、こまつな、たかのつめ	しょうが、玉葱、もやし、キャベツ、長ねぎ、コーン、はくさい、切干大根	ちゃんぽん麺、片栗粉、薄力粉、砂糖	ごま油、油、ごま	十一種類の具が入った手作りスープのラーメンです。	758 kcal 32.3 g
13 水	ごはん さけの紅葉焼き だいごんのきんぴら 味噌けんちん汁	○	生鮭、白みそ、豚肉、鶏肉、油揚げ、豆腐、赤みそ	牛乳	にんじん、たかのつめ、さやいんげん、こまつな	だいごん、ごぼう、玉葱	米、はいが米、糸こんにゃく、砂糖、じゃがいも	油、ごま	十一月十一日は鮭の日といわれています。	755 kcal 40.3 g
14 木	ごはん 豆腐の中華風煮 拌三絲（バンサンスー） 果物（柿）	○	豚ひき肉、うずら卵、いか、豆腐、ハム	牛乳	にんじん、チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、はくさい、長ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし、柿	米、精麦、片栗粉、砂糖	油、ごま油、ごま	拌三絲は細切りにした三種類の食材を和えた料理です。	775 kcal 31.4 g
15 金	ゆかりごはん 豆のコロッケ キャベツとツナのごまだれ和え 豆腐と生麩のすまし汁	○	鶏ひき肉、いんげんまめ、たまご、まぐろ缶詰、豆腐	わかめ、牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、もやし、だいごん	米、はいが米、じゃがいも、薄力粉、パン粉、砂糖、生ふ	ごま油、バター	いんげん豆をなめらかにつぶしてコロッケに加えます。	820 kcal 29.1 g
18 月	ごはん ししゃもとちくわの二色揚げ 切干大根の和えもの 三平汁	○	焼き竹輪、生鮭、豆腐	ししゃも、あおりの、牛乳	こまつな、にんじん、だいごん葉	切干大根、もやし、だいごん、長ねぎ	米、はいが米、薄力粉、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油、ごま	良い日本食の日に（1124）に向けて伝統的な和食の献立です。	750 kcal 30.2 g
19 火	ポテトミートサンド スパイシーポークシチュー 手作りクルトン 果物（かんきつ類）	○	豚ひき肉、豚肉、大豆	生クリーム、粉チーズ、牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、しょうが、にんにく、みかん	胚芽パン、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、胚芽食パン	油、バター	ポークシチューはスパイスをきかせじっくり煮込みます。	764 kcal 32.7 g
20 水	みそ煮込みうどん 鬼まんじゅう 野菜のしょうがじょうゆ和え	○	鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、白みそ、赤みそ、八丁みそ、うずら卵	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、だいごん、はくさい、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが	砂糖、冷凍うどん、薄力粉、砂糖、さつまいも	ごま	愛知県の郷土料理を献立に取り入れます。	750 kcal 32.3 g
21 木	ごはん スタミナ焼き肉炒め 連花湯（レンホアタン） 果物(かんきつ類)	○	豚肉、鶏肉、豆腐、たまご	わかめ、牛乳	にら、にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、にんにく、玉葱、もやし、夢オレンジ	米、精麦、砂糖、片栗粉	油、ごま、ごま油	持久走大会前日に運動に必要な栄養が豊富な献立で応援します。	757 kcal 31.8 g
22	持久走大会のため給食はありません									
25 月	中華風菜飯 卵とえびの香味スープ 花しゅうまい	○	豚肉、鶏肉、豆腐、むきえび、たまご、豚ひき肉	牛乳	にんじん、こまつな	たけのこ、しょうが、玉葱、もやし、キャベツ、長ねぎ	米、精麦、砂糖、片栗粉、しゅうまいの皮	ごま油、ごま、油	肉団子にシュウマイの皮をまぶして花にみたてます。	750 kcal 31.7 g
26 火	ジャンバラヤ ミートボールのクリームシチュー 果物（りんご）	○	ベーコン、鶏肉、いか、豚ひき肉、いんげんまめ	牛乳、生クリーム、粉チーズ	トマトジュース、にんじん、ピーマン、ほうれんそう	玉葱、コーン、マッシュルーム缶、りんご	米、はいが米、片栗粉、じゃがいも、薄力粉	油、バター	ジャンバラヤはアメリカ発祥の料理といわれています。	813 kcal 30.2 g
27 水	ごはん 大根とうずらの卵のうま煮 高野豆腐とじゃがいものそばろ炒め もやしの甘酢和え	○	うずら卵、豚肉、鶏ひき肉、凍り豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、だいごん葉、さやいんげん	だいごん、もやし	米、はいが米、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、糸こんにゃく	油、ごま、ごま油	J A 世田谷目黒より近隣の農地でとれた大根が無償提供されます。	750 kcal 29.1 g
28 木	五郎島金時ご飯 さばの色つけ 野菜のごま酢和え めった汁	○	さば、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、切干大根、玉葱、ごぼう、だいごん	米、はいが米、さつまいも、片栗粉、砂糖	ごま	友好姉妹都市の石川県金沢市の郷土料理や食材を取り入れます。	773 kcal 30.1 g
29 金	手作りりんごジャムトースト 秋野菜のシチュー 手作りクルトン キャベツのザワークラウト風	○	ベーコン、豚肉、大豆	牛乳、生クリーム、粉チーズ	にんじん、かぶ(葉)、ほうれんそう	りんご、レモン、玉葱、マッシュルーム缶、かぶ、キャベツ、きゅうり、レモン	食パン、グラニュー糖、さつまいも、砂糖	バター、油	紅玉を使って手作りのりんごジャムをトーストにします。	791 kcal 28.7 g

※ 納入等の都合により献立内容や食材等が変更になることがあります。

11月平均エネルギー778kcal、たんぱく質31.3g、脂質24.8g、塩分2.7g

☆ 今月の東京都産食材：小松菜・にんじん・かぶ・キャベツ・だいごん・ほうれん草 などを使用する予定です。

11月給食回数 17回