



令和2年度 11月 献立表



品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	牛乳	力や熱になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
2	月	★お弁当の日★						
4	水	シーフードピラフ ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ 牛乳	○	牛乳 卵 むきえび ダイスターズ いか ベーコン	米 米粒麦 バター ジャがいも サラダ油	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきだけ マッシュルーム パセリ	774	32.0
5	木	さんまの蒲焼ごはん 野菜汁 パナナ 牛乳	○	牛乳 油揚げ さんま 生わかめ	米 米粒麦 小麦粉 ごま でんぷん 油 三温糖	バナナ 小松菜 大根 たけのこ にんじん	833	25.3
6	金	ミルクパン シュリアンスープ ラザニア 牛乳	○	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 豚ひき肉 大豆 ベーコン	ミルクパン ラザニア 小麦粉 バター サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ マッシュルーム	790	31.9
9	月	カレーライス 茹で野菜ごまドレッシング りんご 牛乳	○	牛乳 粉チーズ 豚肉	米 米粒麦 小麦粉 ねりごま ごま油 ごま ジャがいも サラダ油 三温糖	りんご たまねぎ もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく	839	24.8
10	火	ごはん 呉汁 下仁田コロッケ 小松菜のごまあえ 牛乳	○	牛乳 卵 鶏ひき肉 鶏肉 豆乳みそ 大豆 油揚げ 赤みそ	米 米粒麦 パン粉 小麦粉 ごま ジャがいも 里芋 油 サラダ油 三温糖	小松菜 大根 ねぎ にんじん もやし ごぼう 糸こんにゃく	848	26.7
11	水	そばろごはん 吉野汁 さばの塩焼き 牛乳	○	牛乳 卵 さば 豚ひき肉	米 米粒麦 里芋 三温糖 でんぷん サラダ油	大根 しめじ 小松菜 にんじん グリーンピース	777	32.7
12	木	キムチチャーハン みそわんたんスープ フルーツポンチ 牛乳	○	牛乳 豚肉 赤みそ 豚ひき肉	米 ワンタンの皮 米粒麦 サラダ油 ごま油 ごま 上白糖	黄桃 ねぎ にんじん バインアップル たまねぎ もやし 白菜キムチ なら みかん	777	27.1
13	金	黒砂糖パン 野菜スープ ミックスローフ ポテトミルク煮 牛乳	○	牛乳 ダイスターズ 卵 鶏ひき肉 ベーコン ツナ	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 バター ジャがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ グリンピース	747	30.8
16	月	チリソース丼 豆腐の変わりスープ 牛乳	○	牛乳 むきえび 卵 いか 豆腐鶏肉	米 米粒麦 ごま油 でんぷん 油 三温糖	ねぎ 小松菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく	785	32.9
17	火	ごはん みそ汁 さわらの香味焼 炒合菜 牛乳	○	牛乳 豚肉 みそ さわら 生わかめ	米 米粒麦 ごま ごま油 春雨 温糖 サラダ油	たまねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん ねぎ なら 干しいたけ しょうが	751	31.1
18	水	豚の生姜炒め丼 けんちん汁 華風きゅうり 牛乳	○	牛乳 豚肉 豆腐 白みそ	米 米粒麦 ごま ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖	たまねぎ きゅうり 大根 にんじん こんにゃく ごぼう えのきだけ しめじ ねぎ	763	30.6
19	木	コーンピラフ ボルシチ わかさぎのカレー揚げ 牛乳	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかさぎ 白いんげん豆	米 米粒麦 小麦粉 バター ジャがいも 油 でんぷん サラダ油	ホ尔特マト たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン パセリ にんにく	790	27.5
20	金	中華おこわ 春雨スープ たら甘酢ソース 牛乳	○	牛乳 鶏肉 たら 生わかめ	米 小麦粉 ごま ごま油 もち米 春雨 三温糖 でんぷん 油 サラダ油	にんじん もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	749	28.3
23	月	勤労感謝の日						
24	火	吹き寄せごはん 沢煮椀 もずく入り卵焼き みかん 牛乳	○	牛乳 卵 鶏ひき肉 豚肉 鶏肉 油揚げ 塩抜きもずく	米 米粒麦 栗 ジャがいも もち米 三温糖 でんぷん サラダ油	みかん 大根 にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ しめじ	808	30.7
25	水	スパゲティミートソース ホールコーンスープ スイートポテト 牛乳	○	牛乳 生クリーム 卵 粉チーズ 豚ひき肉 大豆 ベーコン	スパゲティ バター 小麦粉 さつまいも 上白糖 サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン にんにく	859	29.3
26	木	アーモンドトースト 白菜と肉団子のスープ 小松菜サラダ ヨーグルト 牛乳	○	牛乳 ヨーグルト 卵 豚ひき肉 ハム	胚芽食パン バター アーモンド はちみつ でんぷん サラダ油 三温糖	白菜 小松菜 キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり レモン 干しいたけ	750	33.1
27	金	ゆかりごはん 田舎汁 ぶりの照り焼き 拌三糸 牛乳	○	牛乳 豆腐 みそ 油揚げ ぶり	米 米粒麦 ごま ごま油 里芋 三温糖	もやし にんじん きゅうり 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう ゆかり しょうが	769	31.4
30	月	麻婆丼 わかめスープ 柿 牛乳	○	牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ 八丁みそ 生わかめ	米 米粒麦 ごま ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油	柿 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	778	29.8

和食の日

※献立は食材や行事の都合により変更する場合があります。

※果物は旬のものを業者さんと相談の上、注文します。

