

平成30年度 11月献立表

東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○	お赤飯 けんちん汁 豆腐ハンバーグ じゃがいもの揚げ煮 <small>開校記念日 お祝い献立</small>	牛乳, ささげ, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 鶏肉	もち米, 米, こま, 油, さといも, パン粉, じゃがいも, 揚げ油, 砂糖	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 玉 葱, あさつき, いんげん	846 Kcal 36.3 g
2	金	○	きのこご飯 沢煮椀 トピオ入り蒟蒥子 かぶのレモンあえ いもようかん <small>給食試食会</small>	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, とびうお, 鶏 肉, 豆腐, 粉寒天, 卵	米, もち米, 片栗粉, 油, 砂糖, さつまい も	にんじん, しめじ, 生しいたけ, えの きたけ, たけのこ, ごぼう, 玉葱, ねぎ, こまつな , キャベツ, しょうが, かぶ, レモン, かぶ菜	806 Kcal 30.8 g
6	火	○	味噌カツ丼 青梗菜としめじのスープ 果物	牛乳, 豚肉, 鶏がら, 鶏肉	米, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 油, 砂糖	にんにく, キャベツ, しょうが, しめ じ, チンゲンツァイ, ねぎ, 柿	846 Kcal 33.8 g
7	水	○	2色揚げパン (きな粉・ココア) クリームシチュー グラタン 果物 <small>★3-3★ リクエスト</small>	牛乳, きな粉, 鶏肉, あさり, 生クリー ム, 豚肉, レンズまめ, チーズ	パン, 揚げ油, 砂糖, 油, 米粉, マカロ ニ	にんにく, 玉葱, にんじん, ブロッコ リー, セロリー, にんじん, マッシュ ルーム, なす, りんご	873 Kcal 36.3 g
8	木	○	昆布ご飯 根菜汁 ごまししゃも いかと荳わかめのサラダ 大豆のかりんと <small>いい歯の日 献立</small>	牛乳, 刻み昆布, 油揚げ, ししゃも, くき わかめ, するめ, 大豆, きな粉	米, 油, さといも , 片栗粉, 米粉, こま, 砂 糖, 揚げ油, 黒砂糖	ごぼう, こんにゃく, にんじん, だい こん , しめじ, ねぎ, きゅうり, もやし	808 Kcal 33.5 g
9	金	○	炒飯 わかめスープ ジャンボ餃子 果物	牛乳, 焼き豚, 豚肉, おからわかめ	米, 油, こま油, 餃子の皮, 揚げ油	ねぎ, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ピーマン, たら, キャベツ, にんにく, しょうが, もやし, みかん	759 Kcal 25.3 g
12	月	○	ごぼうの柳川丼 そつめん汁 ゆず風味サラダ 抹茶豆腐プリン	牛乳, 鶏肉, ★たまご, 鶏肉, 豆腐, 生ク リーム	米, 油, 砂糖, そつめん, 麩	ごぼう, にんじん, ねぎ, みつば, 玉葱, だいこん, キャベツ, ブロッコリー, コーン, ゆず	865 Kcal 34.0 g
13	火	○	ご飯 みそ汁 鮭の香味焼き 野菜のみそ和え 白玉あずき	牛乳, 豆腐, 鮭, あずき	米, 油, 砂糖, 白玉もち	だいこん, なめこ, ねぎ, にんにく, も やし, にんじん, ほうれんそう	867 Kcal 35.4 g
14	水	○	ほうとう もちもちポテト 小松菜の辛子和え <small>～郷土料理～ 山梨</small>	牛乳, 豚肉, 油揚げ	ほうとう麺, 油, じゃがいも, 片栗粉, 揚げ油	にんじん, だいこん, かぼちゃ, はく さい, ねぎ, ほうれんそう, こまつな , もやし	764 Kcal 26.8 g
15	木	○	ごまご飯 豆腐の中華煮 コーンサラダ 果物	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, こま, 油, 片栗粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, きくらげ, ねぎ, たら, キャベツ, コーン, きゅうり, り んご	800 Kcal 32.7 g
16	金	○	きびご飯 吉野汁 いかのかりんと揚げ ポテトサラダ 果物	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, いか, ハム	米, きび, 片栗粉, 薄力粉, 揚げ油, じゃ がいも	にんじん, こんにゃく, もやし, こまつ な , ねぎ, しょうが, きゅうり, コーン, 玉葱, 早香	810 Kcal 31.3 g
19	月	○	チキンソリア ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 脱脂粉乳, 生クリーム, チーズ, ベーコン, ウィンナー, ひよこまめ, ヨーグルト	米, バター, 油, 薄力粉, パン粉, マカロ ニ	玉葱, にんじん, マッシュルーム, コーン, グリンピース, セロリー, ト マト, パインアップル缶, 黄桃缶, 温 州蜜柑缶	879 Kcal 32.0 g
20	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 ちゃんこ汁 ふうふせ大福の肉味噌かけ (大蔵大根使用) <small>地産地消 献立</small>	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干し椎茸, 絹さ や, ごぼう, こんにゃく, はくさい, し めじ, ねぎ, だいこん , ゆず	788 Kcal 33.6 g
21	水	○	野菜たっぷりのラーメン 鶏の唐揚げ シーザーサラダ タピオカ <small>★2-2★ リクエスト</small>	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 牛乳, チーズ	ラーメン油, 片栗粉, オリーブ油, パ ン, タピオカパール, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん , キャベツ, もやし, たけのこ, たら, きゅうり, 赤ピーマン, レモン, 黄桃 缶, りんご缶, りんごジュース	824 Kcal 38.5 g
22	木	○	ご飯 みそ汁 鯖の味噌煮 お浸し	牛乳, 油揚げ, わかめ, さば	米, じゃがいも, 砂糖	ねぎ, しょうが, キャベツ, にんじん, たら	757 Kcal 34.4 g
26	月	○	大豆入りカレーライス ひじきとツナのサラダ 焼きりんご	牛乳, 豚肉, 大豆, ひじき, まぐろ缶	米, 油, 砂糖, バター	コーン, にんにく, 玉葱, にんじん, グ リンピース, こまつな, キャベツ, り んご	833 Kcal 27.5 g
27	火	○	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き パリパリサラダ カルピスゼリー <small>★1-3★ リクエスト</small>	牛乳, 豆腐, 鶏肉, 粉寒天	米, じゃがいも, 油, 砂糖, 揚げ油, わん たんの皮	玉葱, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 黄桃缶	836 Kcal 36.5 g
28	水	○	ご飯 八宝菜 春雨サラダ <small>給食開始 12:00～</small>	牛乳, 豚肉, いか, うすら卵, ハム	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, はるさめ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん , たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, 干し椎茸, チンゲンツァイ, きゅ うり	767 Kcal 31.2 g
29	木	○	ご飯 いも団子汁 鰯の筒煮 野菜の磯和え 果物	牛乳, いわしのり	米, じゃがいも, 片栗粉, 砂糖	ごぼう, だいこん, にんじん, はくさ い, しょうが, 梅干し, たら, もやし, し めじ, みかん	776 Kcal 32.3 g
30	金	○	黒砂糖パン コテージパイ スコッチフロス いちごのショートブレッド <small>世界の料理 ～イギリス～</small>	牛乳, チーズ, 生クリーム, 豚肉, 大豆, 鶏肉	パン, じゃがいも, バター, 油, 砂糖, オ リーブ油, 麦, 薄力粉	にんにく, 玉葱, トマト, セロリー, に んじん, いんげん, いちごジャム	856 Kcal 31.3 g

今月の都内産野菜 小松菜・大根・さといも ※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります。「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。

11月の平均 818 Kcal 32.7 g

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしています。行事や季節の献立については**赤字**で表記しています。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さん
にお願いし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。また、毎月数回、西東京市の田倉農園さんから野菜
を直送で納品して頂いています。田倉農園の産直野菜は、献立表上に**赤字**で表記しています。ご参考にさせていただきます。

○5日は「開校記念日」です。開校記念日のお祝いとして、1日の給食では「お赤飯」を炊きます。
○8日は「いい歯の日」です。「いかと荳わかめのサラダ」と「大豆のかりんと」でよく噛むメニューにしました。