

平成31年度 11月予定献立表

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	金	○	秋の香りご飯 えのきの味噌汁 イカの竜田揚げ 和風サラダ カルピスゼリー 給食試食会	牛乳・鶏肉・油揚げ・煮干し・木綿豆腐・いか・粉寒天	米・もち米・むぎ粟・油・片栗粉・三温糖・砂糖	にんじん・しめじ・しいたけ・小松菜・えのき・しょうが・きゅうり・キャベツ・だいこん・レモン・みかん缶	826 Kcal 28.9 g
6	水	○	赤飯 けんちん汁 豆腐ハンバーグ じゃが芋の揚げ煮 開校記念日 お祝い献立	牛乳・豚肉・煮干し・昆布・木綿豆腐・鶏肉・しほり豆腐・削り節	米・もち米・ごま・油・ごま油・パン粉・砂糖・片栗粉・じゃが芋・揚げ油	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・しょうが・玉ねぎ・きくらげ・いんげん	820 Kcal 30.4 g
7	木	○	豚丼 チンゲン菜としめじのスープ 糸寒天の和え物 フルーツ白玉	牛乳・豚肉・糸寒天・角寒天	米・麦・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・白玉もち	玉ねぎ・絹さや・ねぎ・しめじ・チンゲン菜・コーン・キャベツ・にんじん・きゅうり・フルーツ缶	799 Kcal 31.9 g
8	金	○	ご飯 根菜の味噌汁 すき焼き風煮 果物（みかん）	牛乳・煮干し・油揚げ・生わかめ・牛肉・焼き豆腐	米・油・三温糖	にんじん・ごぼう・だいこん・糸こんにゃく・はくさい・ねぎ・みかん	780 Kcal 31.5 g
11	月	○	ソフトフランスパン クリームシチュー イタリアンサラダ カフェラテゼリー	牛乳・鶏肉・生クリーム・ベーコン	ソフトフランスパン・油・じゃが芋・薄力粉・バター・オリーブ油・砂糖	にんにく・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ	818 Kcal 28.7 g
12	火	○	チャーハン わかめのスープ ジャンボ餃子 果物（柿）	牛乳・鶏ガラ・豚肉・絹ごし豆腐・生わかめ	米・麦・油・ごま油・シウマイの皮	にんじん・チンゲン菜・しいたけ・ねぎ・にら・キャベツ・柿・にんにく・しょうが	766 Kcal 26.8 g
13	水	○	ご飯 豆腐の中華煮 コーンサラダ 果物（りんご）	牛乳・豚肉・木綿豆腐	米・油・片栗粉・ごま油	にんじん・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・きくらげ・ねぎ・にら・キャベツ・コーン・ブロッコリー・しょうが・りんご	792 Kcal 32.8 g
14	木	○	ほうとう もちもちポテト からし和え 小倉抹茶寒天 郷土料理 献立	牛乳・昆布・削り節・豚肉・油揚げ・粉寒天	ほうとう麺・油・じゃが芋・片栗粉・砂糖・バター・三温糖・甘納豆	にんじん・だいこん・かぼちゃ・はくさい・ねぎ・小松菜・もやし	736 Kcal 25.9 g
15	金	○	ご飯 豚汁 イカのカリント揚げ ポテトサラダ オレンジゼリー	牛乳・煮干し・豚肉・木綿豆腐・油揚げ・いか・ロースハム・粉寒天	米・油・じゃが芋・揚げ油・片栗粉・砂糖	ごぼう・こんにゃく・だいこん・にんじん・ねぎ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・しょうが・みかん缶	823 Kcal 33.4 g
18	月	○	ご飯 豆腐の味噌汁 鮭の香味焼 野菜のごま味噌和え 白玉あずき	牛乳・煮干し・絹ごし豆腐・生わかめ・生鮭・つぶ小豆	米・ごま油・三温糖・砂糖・ごま・白玉もち	ねぎ・にんにく・もやし・にんじん・ほうれん草	838 Kcal 36.7 g
19	火	○	五目ご飯 なめこ汁 ゆず風味サラダ 抹茶豆乳プリン	牛乳・昆布・削り節・鶏肉・油揚げ・煮干し・絹ごし豆腐・豆乳・小豆	米・砂糖・油・三温糖	たけのこ・こんにゃく・しいたけ・にんじん・いんげん・なめこ・ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・ホール	760 Kcal 26.1 g
20	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 若竹汁 キャベツと豚肉の味噌炒め 果物（みかん）	牛乳・鶏肉・高野豆腐・削り節・卵・生わかめ・豚肉	米・麦・油・砂糖・三温糖	にんじん・しいたけ・絹さや・たけのこ・ねぎ・キャベツ・ピーマン・しょうが・にんにく・みかん	800 Kcal 37.0 g
21	木	○	きんぴらご飯 沢煮碗 トビウオ入り蒲団子 かぶのレモン和え 果物（梨） 地産地消 献立	牛乳・昆布・削り節・豚肉・油揚げ・トビウオ・鶏肉・木綿豆腐	米・もち米・ごま油・砂糖・片栗粉・三温糖・油	ごぼう・糸こんにゃく・にんじん・絹さや・だいこん・しいたけ・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・小松菜	738 Kcal 28.0 g
22	金	○	チキンクリームライス ミネストローネ フルーツヨーグルト和え	牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・鶏ガラ・ヨーグルト	米・バター・油・薄力粉・マカロニ・砂糖	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・セロリー・トマト缶・フルーツ缶	841 Kcal 24.7 g
25	月	○	ポークカレーライス フレンチサラダ 焼きりんご	牛乳・豚肉	米・麦・油・じゃが芋・小麦粉・はちみつ・グラニュー糖・バター	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・いんげん・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン・りんご	823 Kcal 23.0 g
26	火	○	わかめご飯 じゃがいもの味噌汁 さばの味噌煮 さっぱりおひたし 果物（柿）	牛乳・わかめご飯の素・煮干し・油揚げ・生わかめ・さば	米・麦・ごま・じゃが芋・三温糖・砂糖	ねぎ・しょうが・いんげん・もやし・小松菜・柿	806 Kcal 36.2 g
27	水	○	ご飯 八宝菜 バリバリ春雨サラダ 杏仁豆腐ゼリー 給食 12時 開始	牛乳・豚肉・うすら卵・粉寒天	米・油・片栗粉・春雨・ごま油・三温糖・揚げ油・ワンタンの皮・砂糖	たけのこ・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・いんげん・小松菜・もやし・みかん缶	755 Kcal 25.8 g
28	木	○	黒砂糖パン かぶのスープ スペイン風オムレツ グリーンサラダ 果物（みかん）	牛乳・鶏ガラ・卵・粉チーズ・鶏肉	黒砂糖パン・じゃが芋・オリーブ油・バター・油・砂糖	かぶ・コーン・玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・キャベツ・小松菜・きゅうり	769 Kcal 32.4 g
29	金	○	ジャンバラヤ 野菜のスープ ハニーサラダ ミルクプリン 世界の料理 献立	牛乳・ロースハム・ウインナー・むきえび・豚肉・粉寒天・豆乳・生クリーム	米・油・じゃが芋・揚げ油・はちみつ・砂糖	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・セロリー・トマト缶・小松菜・ピーマン・黄桃缶	773 Kcal 25.2 g

今月の都内産野菜
小松菜・キャベツ

11月の平均 801 Kcal
29.7 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、八百屋さんにお申し、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。ご参考になさってください。

- ☆ 1日 給食試食会献立です。 6日 開校記念日お祝い献立 お赤飯 21日 地産地消献立 トビウオ 予定しています。
- ☆ 14日 郷土料理献立 山梨 29日 世界の料理献立 アメリカ です。 国内と海外の味を楽しみましょう。
- ☆ 学校行事・食材その他の関係により献立を変更する場合があります。牛乳欄に○印の付いている日は牛乳が出ます。