



11月予定献立表



令和6年度 文京区立第九中学校

日	献立名	牛乳	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			
1 金	ご飯			米			747 kcal			
	いかフライレモン風味	○	いか, たまご	薄力粉, パン粉, 砂糖	米油	レモン	塩, こしょう, 醤油, みりん	34.1 g		
	切干大根の含め煮		油揚げ, 大豆	こんにやく, 砂糖	米油, ごま油	にんじん, こまつな	切干しだいこん	酒, 醤油, みりん		
	みそ汁		豆腐, みそ	カットわかめ		はくさい, えのきたけ	かつお厚削り節, だし昆布			
5 火	キムタクご飯	○	豚肉	米, 押麦	米油, ごま油, ★ごま	にんじん	白栗キムチ, 長ねぎ, たくあん干し大根漬	醤油	735 kcal	
	山賊焼き		鶏肉	でんぷん	米油		しょうが, にんにく, キャベツ	酒, 醤油	30.7 g	
	具だくさんみそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも		にんじん	だいこん, しめじ, 長ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布		
6 水	ご飯			米				718 kcal		
	つくね焼き	○	鶏肉, 豆腐, たまご	★牛乳	パン粉, 砂糖, でんぷん	にんじん	玉ねぎ	塩, 醤油, だし汁	34.3 g	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	砂糖		こまつな, にんじん	もやし	醤油, 酒		
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん		こまつな		かつお厚削り節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油		
7 木	ミルクパン			★ミルクパン				768 kcal		
	シェパード・バイ	○	豚肉	★生クリーム, ★牛乳	じゃがいも	★バター, 米油	にんにく, 玉ねぎ	塩, こしょう, ワイン, 鶏ガラ, ケチャップ, ソース, ナツメグ(粉)	32.9 g	
	スコッチブロス		鶏肉, ひよこまめ(乾)	押麦	米油	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう		
8 金	3色そぼろ丼	○	豚肉, たまご	米, 押麦, 砂糖	米油, ごま油	ほうれんそう	しょうが	酒, 醤油, みりん, 塩	743 kcal	
	さつまい		鶏肉, みそ	さつまいも,こんにやく		にんじん	だいこん, 長ねぎ	だし昆布, かつお厚削り節	30.9 g	
	果物						★早生みかん			
11 月	ナポリタン	○	ウィンナー, 豚肉	★チーズ	スパゲティ	米油	にんじん, ビーマン	玉ねぎ, しめじ	ワイン, トマトペースト, ケチャップ, トマトピューレ, ソース, 塩, こしょう	805 kcal
	ひじき入りサラダ			ひじき	砂糖	米油	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, ★からし(粉)	27.7 g
	スイートポテト		たまご	★生クリーム, ★牛乳	さつまいも, 砂糖	★バター			バニラエッセンス	
12 火	ご飯			米				700 kcal		
	ホキのみみじ焼き	○	ホキ	★ヨーグルト	マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ	酒, 塩, こしょう	29.0 g	
	もやしとじゃこの和え物			ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油, 米油	こまつな, にんじん	もやし	酢, 塩, 醤油	
	みそ汁		みそ	カットわかめ	じゃがいも		玉ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布		
13 水	フレンチトースト	○	たまご	★牛乳	★食パン, 砂糖	★バター		バニラエッセンス	715 kcal	
	ポトフ		豚肉		じゃがいも		にんじん, こまつな	玉ねぎ, セロリ, キャベツ, かぶ	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう	29.1 g
	フルーツポンチ			粉寒天	砂糖			★ぶどうジュース, レモン, ★パインアップル(缶), ★りんご(缶), ★みかん(缶)		
18 月	ご飯			米				758 kcal		
	麻婆豆腐	○	豚肉, 大豆, みそ, 豆腐		砂糖, でんぷん	米油, ごま油	にんじん, なら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ	トウバンジャン, 鶏ガラ, 醤油, オイスターソース, テンメンジャン	35.6 g
	わかめスープ		鶏肉	カットわかめ				もやし, 長ねぎ	鶏ガラ, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
19 火	ハヤシライス	○	豚肉		米, 押麦, 薄力粉, 砂糖	米油, ★バター	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ	醤油, みりん, 鶏ガラ, 塩, こしょう, グローブ(粉), ナツメグ(粉), ワイン, トマトピューレ, ケチャップ, デミグラスソース	835 kcal
	きのこサラダ				砂糖	米油		キャベツ, きゅうり, しめじ, エリンギ, 玉ねぎ, ★りんご	酢, 塩, ワイン, ★からし(粉)	27.4 g
	那珂川コーヒゼリー			粉寒天, ★牛乳	砂糖				インスタントコーヒー	
20 水	ご飯			米				746 kcal		
	肉じゃが	○	豚肉, うずら卵(水煮)		こんにやく, じゃがいも, 砂糖	米油	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油, みりん	28.7 g
	ふるふき大根		みそ		砂糖	★ごま		だいこん	かつお厚削り節, 塩, 酒, 醤油, みりん	
21 木	五目うどん	○	鶏肉, 油揚げ		冷凍うどん, 砂糖		にんじん, こまつな	だいこん, しめじ, 長ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油, みりん	722 kcal
	ハタハタの唐揚げ		はたはた		でんぷん	米油		しょうが	酒, 醤油	30.2 g
	いもようかん			★生クリーム, 粉寒天	さつまいも, 砂糖				塩	
22 金	2色揚げパン(きな粉・抹茶)	○	きな粉		★ミルクパン, 砂糖	米油			抹茶, 塩	708 kcal
	肉団子と春雨のスープ		鶏肉, たまご, 豆腐		でんぷん, 緑豆はるさめ	ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ	塩, 酒, こしょう, 鶏ガラ, 醤油	28.1 g
	果物							★りんご		
25 月	ご飯			米				722 kcal		
	めだいのおろしポン酢がけ	○	めだい		でんぷん, 砂糖	米油		しょうが, だいこん, レモン	塩, 酒, 醤油, 酢, みりん	25.7 g
	野菜の海苔和え			焼きのり			こまつな, にんじん	もやし	醤油, 酢, みりん	
	根菜の胡麻豚汁		豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ		里芋	★ごま	にんじん	だいこん, 長ねぎ, しめじ	かつお厚削り節, だし昆布, みりん	
ほうじ茶プリン			★牛乳, 粉寒天, ★生クリーム	砂糖				ほうじ茶葉		
26 火	セサミトースト	○			★食パン, はちみつ	★バター, ★ごま			777 kcal	
	鶏肉のトマトシチュー		鶏肉, ひよこまめ(乾)	★生クリーム	じゃがいも, 薄力粉	米油, ★バター	にんじん	玉ねぎ, しめじ	鶏ガラ, トマトピューレ, ケチャップ, 塩, こしょう, ワイン	26.9 g
	コーンサラダ				砂糖	米油	にんじん, こまつな	キャベツ, コーン, 玉ねぎ	酢, 塩	
27 水	ご飯			米				720 kcal		
	卵焼き	○	鶏肉, たまご		砂糖	米油	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ	酒, 塩, 醤油	33.0 g
	五目豆煮		鶏肉, 大豆	こんぶ	こんにやく, 砂糖			ごぼう	かつお厚削り節, 酒, 醤油, みりん	
	みそ汁		みそ				にんじん	はくさい, だいこん	かつお厚削り節, だし昆布	
28 木	キャラットライス・えびクリームソース	○	鶏肉, ★えび	★牛乳, ★生クリーム	米, 押麦, 薄力粉	★バター, 米油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, しめじ	鶏ガラ, 塩, こしょう, ワイン	806 kcal
	ツナポテサラダ		まぐろ缶詰(油漬)		じゃがいも, 砂糖	米油	にんじん	きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう	29.7 g
	果物							★早生みかん		
29 金	ご飯			米				798 kcal		
	ピーンズコロッケ	○	豚肉, たまご, いんげんまめ	★牛乳	じゃがいも, 薄力粉, パン粉, 砂糖, 乾燥マッシュポテト	米油		玉ねぎ	塩, こしょう, 醤油, ソース, ケチャップ, ワイン	29.4 g
	野菜とコーンのソテー		鶏肉			米油	にんじん, こまつな	コーン, キャベツ	塩, こしょう, 醤油	
みそ汁		豆腐, 油揚げ, みそ	カットわかめ				長ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布		

※アレルギー食品には記号を表示しています。
 ※食材料の購入等により献立を変更することがあります。