

11月分献立表

東京都立大島海洋国際高等学校

日 曜	朝 食	昼 食	夕 食
1 水	ごはん・トマトスープ・ハムソテー・野菜ソテー・果物・牛乳	ごはん・タンドリーチキン・玉ねぎソテー・糸こんにゃくの金平・韓国風きゅうり	ごはん・ワカメスープ・酢豚・中華和え
2 木	ごはん・味噌汁・目玉焼き&ウィンナー・和風サラダ・果物・ヤクルト	ごはん・豚肉の葱味噌マヨ焼き・キャベツソテー・春雨ソテー・肉団子のケチャップ煮	一斉帰省
6 月		一斉帰省	ごはん・ミネストローネ・鶏肉のママレード焼き・シーザーサラダ・果物
7 火	ごはん・春雨スープ・鶏肉とマカロニのチリソース・ワカメとツナのサラダ・果物・牛乳	ごはん・回鍋肉・スパイシーポテト・塩卵	吹き寄せご飯・すまし素麺・かき揚げ・白菜の柚子香り漬け
8 水	はちみつレモントースト・鶏肉ときのこのスープ・マカロニサラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のピカタ・茹でブロッコリー・ビーフソテー・みかん缶	ごはん・かきたま汁・肉豆腐・ひじきサラダ
9 木	ごはん・味噌汁・ハンパンのチーズ焼き・野菜炒め・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の塩だれ焼き・もやしソテー・カレースパゲティ・ブロッコリーの味噌マヨ和え	ナシゴレン・ソトアヤム・ピサンゴレン
10 金	ごはん・味噌汁・親子煮・即席漬け・果物・牛乳	ごはん・ハンバーグ・コーンソテー・じゃが芋の金平・中華風胡瓜	明太クリームスパゲティ・玉ねぎドレッシングサラダ・果物
11 土	抹茶ミルクトースト・大根と肉団子のスープ・コーンサラダ・果物・牛乳	ごはん・豚肉と厚揚げのチリソース・南瓜のピリ辛炒め・青海苔大豆	ごはん・豚汁・まぐろといさきの竜田揚げ・和風サラダ・果物
12 日	ごはん・味噌汁・肉じゃが・胡麻醤油和え・果物・牛乳	ちからうどん・おひたし・果物	ごはん・洋風かき玉スープ・チキンソテーBBQソース・Mixビーンズサラダ・果物
13 月	ごはん・味噌汁・野菜炒め・納豆・果物・牛乳	鶏そぼろご飯・魚の西京みそ焼き・茹でいんげん・ごぼうの塩きんぴら・パイン缶	ごはん・野菜スープ・明日葉コロッケ・カントリーサラダ・果物
14 火	ごはん・味噌汁・ハムエッグ・和風サラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の中華風照り焼き・もやしソテー・里芋のうま煮・胡瓜の浅漬け	ごはん・中華スープ・四川豆腐・五色ナムル
15 水	カレーチーストースト・野菜スープ・わかめサラダ・果物・牛乳	ごはん・ひじき入り卵焼き・イカフリッター・さつま揚げと野菜の煮物・ブロッコリーのごましょうゆ	ごはん・ベーコンと白菜のスープ・マカロニグラタン・コールスローサラダ・果物
16 木	ごはん・味噌汁・鶏すき煮・じゃこ和え・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のハーブ漬け焼き・茹でもやし青菜・ジャーマンポテト・にんじんシリシリ	スパゲティナポリタン・枝豆コーンサラダ・マラーカオ
17 金	ごはん・味噌汁・厚揚げのそぼろ煮・竹輪のマヨネーズ焼き・果物・牛乳	ごはん・ポークチャップ・玉ねぎソテー・野菜のコンソメ煮・揚げ焼き	さつま芋ご飯・味噌汁・魚の甘露煮・練り胡麻和え・果物
18 土	ごはん・すまし汁・鶏肉のレモン醤油焼き・ひじきの煮物・果物・牛乳	ピザトースト・ワンタンスープ・ツナコーンサラダ・フライドポテト	ごはん・わかめとコーンのスープ・ポークソテーおろしソース・にんじんドレッシングサラダ・果物
19 日	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・煮浸し・果物・牛乳	スタミナ丼・五目中華風スープ・果物	ごはん・大根と豚肉のスープ・豆腐ハンバーグ玉葱ソース・辛味和え・果物
20 月	ごはん・キャベツとコーンのスープ・ツナ入りスクランブルエッグ・胡麻サラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のマスタード焼き・キャベツソテー・じゃが芋と野菜の揚げ煮・ドライブルー	チキンカレーライス・メキシカンサラダ・さつま芋とりんごの重ね煮
21 火	ごはん・味噌汁・焼きさつま揚げ・なめたけ和え・果物・牛乳	ごはん・焼肉・茹でもやし青菜・蒟蒻と野菜のオイスター炒め・肉味噌大豆	坦々麺・ミニ春巻き・果物
22 水	ロールパンとジャム・コーンフレーク・野菜スープ・チーズサラダ・果物・牛乳	海苔弁・鶏肉の梅みそ焼き・玉ねぎソテー・五目きんぴら・胡瓜の柚子風味	ごはん・白玉団子汁・魚の照り焼きおろしあん・からし和え・果物
23 木	ごはん・味噌汁・鶏肉の七味焼き・おひたし・果物・牛乳	キムチチャーハン・中華風コーンスープ・果物	ごはん・五目スープ・鶏肉の味噌マヨオイル焼き・レモンドレッシングサラダ・果物
24 金	ごはん・味噌汁・韓国風肉じゃが・焼き笹かま・果物・牛乳	ごはん・豚肉と蓮根のオイスター炒め・ポテトリヨネーズ・青菜のツナマヨ和え	ごはん・スープチャプスイ・油淋鶏・中華サラダ
25 土	ココアシュガートースト・野菜スープ・ハムとチーズのサラダ・果物・牛乳	ごはん・松風焼き・キャベツソテー・高野豆腐と青菜の煮物・人参と白滝の金平	ごはん・豆乳スープ・チキンソテートマトソース・和風サラダ・果物
26 日	ごはん・味噌汁・里芋と豚肉の煮物・ゆでたまご・果物・牛乳	麻婆豆腐丼・中華スープ・果物	ごはん・ジュリエンスープ・スパイシーフライドチキン・おかかサラダ・果物
27 月	ごはん・味噌汁・鶏五目豆・島海苔和え・果物・牛乳	ごはん・豚肉の柚子胡椒焼き・キャベツソテー・切干大根とツナの煮物・ポイルウィンナー	ごはん・キャベツとしめじのスープ・めだいのソテーカレーソース・ごぼうサラダ・果物
28 火	こぎつねうどん・クラッカー・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の香味焼き・玉ねぎソテー・切昆布の中華煮・うすらのチリソース	メキシカンピラフ・卵とコーンのスープ・かぶとベーコンのマスタードサラダ
29 水	コーンマヨトースト・野菜スープ・ツナサラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏の唐揚げ・筑前煮・ブロッコリーの明太バター醤油	ごはん・春雨スープ・ポークソテーデミグラスソース・カリフラワーのサラダ・果物
30 木	ごはん・味噌汁・鶏肉と白菜の重ね煮・ふりかけ・果物・牛乳	ごはん・豚肉のピリ辛ケチャップ炒め・卵と木耳の炒め物・胡瓜と竹輪のマヨ和え	長崎ちゃんぽん・浦上そぼろ・果物

●●●●● 賄い通信 *●●●●●*

秋が深まり、肌寒を感じる日も多くなってきました。しっかり栄養をとって、風邪などをひかないように気をつけましょう。

また今月は勤労感謝の日があります。自然の恵みや食に携わる人々に感謝をしながらおいしく食事をいただき、食欲の秋を楽しみましょう。

◎ 11月の献立紹介

7日(火) 夕食 【行事食:立冬】 吹き寄せご飯、白菜の柚子香り漬け

立冬とは二十四節気のひとつで冬のはじまりを意味します。賄いでも、さつま芋、白菜、柚子といった季節の食材食材を取り入れた料理を提供します。

9日(木) 夕食 【海外の料理:インドネシア】 ナシゴレン、ソトアヤム、ピサンゴレン

ナシゴレンの「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒めるの意味で、いわゆるチャーハンです。ソトアヤムは鶏肉のスープ、ピサンゴレンは揚げバナナです。

11日(土) 夕食 【地場産物:まぐろ・いさき】 まぐろといさきの竜田揚げ

大島産のまぐろといさきを使用します。まぐろは旨味がしっかり感じられ、いさきはふんわりとした触感です。それぞれの魚の違いを楽しんでみてください。

30日(木) 夕食 【郷土料理:長崎県】 長崎ちゃんぽん、浦上そぼろ

浦上(うらかみ)そぼろは長崎県浦上地区に伝わる料理です。「そぼろ」と名が付いていますが挽肉は使わず、豚肉や野菜を細切りにして炒めた料理です。



《 7 災害にそなえよう 》

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。最低3日分~1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。「ローリングストック法」という、普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法で、ご自宅で手軽に備蓄に取り組みすることができます。災害発生時に備え、家庭の備蓄品の見直しをしてみましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。