

11月予定献立表

令和7年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名				主な使用食材						エネルギー	
	曜	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質	
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質	
4火		ごまと じゃこの ごはん	菊花蒸し	おひたし かきたま汁	豚ひき肉、 鶏ひき肉、 豚レバーチップ、 大豆、糸削り、 絹ごし豆腐、 たまご	牛乳、 ちりめんじゃこ	米、さとう、 でんぷん、もち米	油、白ごま	にんじん、 ごまつな	しょうが汁、 干しいたけ、 しょうが、たまねぎ、 ねぎ、キャベツ、 もやし、えのきだけ	792 kcal 35.0 g 23.4 g 3.0 g	
5水		焼き カレーパン	旬の野菜 秋の クリーム シチュー	キャベツサラダ	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 大豆、鶏肉	牛乳、脱脂粉乳、 生クリーム	無塩パン、 でんぷん、小麦粉、 じゃがいも、 さつまいも、 さとう	油、バター	にんじん、 ごまつな	たまねぎ、にんにく、 しょうが、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	792 kcal 32.0 g 33.1 g 2.6 g	
6木		ごはん	さわらの 香味焼き	郷土料理 福岡県 がめ煮	白菜と 油揚げの みそ汁	さわら、鶏肉、 生揚げ、油揚げ、 白みそ、赤みそ	牛乳、生わかめ	米、こんにゃく、 さとう、じゃがいも	にんじん、 ごまつな	しょうが汁、ねぎ、 たけのこ、ごぼう、 干しいたけ、 たまねぎ、はくさい、 しめじ	774 kcal 39.2 g 22.9 g 2.7 g	
7金		みそラーメン	旬の野菜 小松菜 春巻き	ナタデココの サイダー ポンチ	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 赤みそ、豚肉	牛乳	むし中華めん、 春巻きの皮、 小麦粉、さとう、 緑豆はるさめ、 でんぷん			しょうが、にんにく、 ねぎはくさい、 もやし、干しいたけ、 たけのこ、パイン缶、 黄桃缶、りんご缶、 ナタデココ	781 kcal 27.3 g 26.3 g 3.3 g	
10月		ミルクパン	ビーンズ コロッケ	キャベツ ソテー	トマトと たまごの スープ	いんげんまめ、 豚ひき肉、 たまご、ベーコン、 絹ごし豆腐	牛乳	ミルクパン、 じゃがいも、 乾燥マッシュポテト、 小麦粉、パン粉	油	にんじん、 ホールトマト、 ごまつな	たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、 にんにく、しょうが	792 kcal 31.4 g 31.2 g 3.0 g
11（火）・12（水）は定期考査のため給食なし												
13木		定期考査おつかれさま ポークカレーライス	フレンチ サラダ	旬の果物 りんご	豚肉、 豚レバーチップ	牛乳、 粉チーズ	米、米粒麦、 じゃがいも、 チャツネ、 小麦粉、はちみつ	油、バター	にんじん、 ごまつな	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、 ホールコーン、 りんご	818 kcal 23.4 g 27.1 g 2.1 g	
14金		ごはん	さばのみそ煮	だしを味わおう 花かつお&昆布 わかたま汁	さば、赤みそ、 豚肉、たまご	牛乳、生わかめ	米、米粒麦、さとう、 でんぷん	白ごま、 白すりごま、 ねりごま	ごまつな、 にんじん	しょうが汁、 しょうが、ねぎ、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、 えのきだけ	771 kcal 35.0 g 26.6 g 3.0 g	
17月		郷土料理 長崎県 ちゃんぽんうどん	旬の野菜 白菜の 変わり漬け	スイート ポテト	豚肉、かまぼこ、 さつまいも、いか、 あさり	牛乳、 生クリーム	冷凍うどん、 さとう、 さつまいも、 はちみつ	油、ごま油、 バター	にんじん、 ごまつな	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 ねぎはくさい、 きゅうり、 しょうが汁	768 kcal 29.3 g 23.4 g 3.0 g	
18火		雑穀ごはん	ツナ入り たまご焼き	野菜の ポン酢和え	だしを味わおう 煮干し&昆布 呉汁	ツナ、たまご、 豚肉、油揚げ、 大豆、 赤みそ、白みそ	牛乳、 粉末煮干し	米、押麦、黒米、 あわ、もちきび、 さとう、 じゃがいも	油	にんじん、 ごまつな	しょうが、たまねぎ、 もやしはくさい、 だいこん、ねぎ	756 kcal 33.2 g 26.3 g 2.6 g
19水		麻婆ライス	のり チョレギ サラダ	旬の果物 かき	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 赤みそ、豆腐	牛乳、糸寒天、 もみのり	米、米粒麦、 さとう、でんぷん	油、ごま油、 白ごま	にんじん、 ごまつな	しょうが、にんにく、 たけのこ、たまねぎ、 干しいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 かき	789 kcal 32.8 g 26.9 g 3.0 g	
20木		麦ごはん	あじフライ	和風 寒天和え	だしを味わおう さば節&昆布 田舎汁	あじ切身、 たまご、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	牛乳、糸寒天、 粉末煮干し	米、米粒麦、小麦粉、 生パン粉、さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	油、ごま油	にんじん、 ごまつな	キャベツ、もやし、 ホールコーン、 たまねぎ、だいこん、 干しいたけ、ねぎ	778 kcal 34.2 g 22.4 g 2.7 g
21金		世界の料理：ドイツ マーガリン パン	ハンバーグ ステーキ	粉ふきいも	野菜 スープ	豚ひき肉、大豆、 豚レバーチップ、 たまご、ベーコン	牛乳	マーガリンパン、 生パン粉、さとう、 じゃがいも	油	にんじん、 ごまつな	たまねぎ、 ホールコーン、 キャベツ	786 kcal 36.9 g 34.8 g 3.2 g
25火		世界の料理：中国 あんかけチャーハン	春雨和え	豆乳 きなこ ゼリー	なると、豚肉、 たまご、 豚ロースハム、 豆乳、きな粉	牛乳、粉寒天、 脱脂粉乳、 無糖練乳	米、米粒麦、 でんぷん、 普通はるさめ、 さとう、粉糖、 黒砂糖	油、ごま油、 白ごま	にんじん、 ごまつな	ねぎ、干しいたけ、 しょうが汁、 はくさい、もやし、 きゅうり	767 kcal 29.2 g 22.4 g 2.8 g	
26水		ココアパン	旬の野菜 ポテトミート グラタン	旬の果物 菊花みかん	白菜と あさりの スープ煮	大豆、豚ひき肉、 豚レバーチップ、 ベーコン、 あさり、豚肉	牛乳、 ピザチーズ	ココアパン、 さとう、小麦粉、 じゃがいも	オリーブ油、 油、バター	ホールトマト、 にんじん、 ごまつな	にんにく、たまねぎ、 はくさい、みかん	762 kcal 33.0 g 32.2 g 3.5 g
27木		季節の料理 吹き寄せご飯	旬の野菜 小魚の 甘辛揚げ	みそ ドレッシング サラダ	かぶの すり流し汁	鶏肉、油揚げ、 白みそ、 鶏ひき肉、 木綿豆腐	牛乳、 きびなご	米、でんぷん、 さとう、 じゃがいも、 三温糖	むきぐり、油、 白ごま	にんじん、 ごまつな、 かぶ葉	しめじ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 ねぎ、かぶ	788 kcal 32.2 g 26.0 g 2.9 g
28金		エビのトマトクリーム スパゲティ	旬の野菜 海藻 サラダ	小松菜 マーブル ケーキ	ベーコン、 えび、いか、 たまご	牛乳、 脱脂粉乳、 生クリーム、 粉チーズ、 海藻ミックス、 糸寒天	スパゲティ、 さとう、小麦粉	油、ごま油、 バター	にんじん、 ホールトマト、 ごまつな	にんにく、たまねぎ、 しめじ、キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン	843 kcal 34.1 g 29.9 g 3.1 g	

*献立は都合により変更する場合があります。