

# 11月予定献立表

令和7年度

墨田区立吾嬬第二中学校

日	献立名			主な使用食材						エネルギー たんぱく質		
	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			
					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 じやこの ごはん	菊花蒸し	おひたし	文化の日 かきたま汁	豚ひき肉、 鶏ひき肉、 豚レバーチップ、 大豆、糸割り、 絹ごし豆腐、 たまご	牛乳、 ちりめんじゃこ	米、さとう、 でんぶん、もち米	油、白ごま	にんじん、 こまつな	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、 でんぶん、小麦粉、 じゃがいも、 さつまいも、 さとう	油、バター	にんじん、 こまつな	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、 生姜揚げ、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	油	にんじん、 こまつな	しょうが汁、ねぎ、 だけのこ、ごまう、 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、 でんぶん				しょうが、にんにく、 ねぎ、はくさい、 もやし、干しいたけ、 だけのこ、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	ピーンズ 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、 こまつな	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
<p>11 (火)・12 (水)は定期検査のため給食なし</p> <p>定期検査おつカレーさま</p>												
13 木		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、 こまつな	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	さばのみぞ煮	ごま和え	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、 でんぶん	白ごま、 白すりごま、 ねりごま	こまつな、 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、 さつま揚げ、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、 こまつな	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 吳汁	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		にんじん、 こまつな	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、でんぶん	油、ごま油、 白ごま	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、 だけのこ、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、 こまつな	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	世界の料理：中国 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		にんじん、 こまつな	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		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、 でんぶん、 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、 こまつな	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	ポテトミート グラタン	旬の野菜 白菜と あさりの スープ煮	旬の果物 菊花みかん	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、 こまつな	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	小魚の 甘辛揚げ	みそ ドレッシング サラダ	旬の野菜 かぶの すり流し汁	鶏肉、油揚げ、 白みそ、 鶏ひき肉、 不綿豆腐	牛乳、 きびご	米、でんぶん、 さとう、 じゃがいも、 三温糖	むきごり油、 白ごま	にんじん、 こまつな、 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	海藻 サラダ	旬の野菜 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、 こまつな	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。