令和8年度　11月　学校給食献立表

墨田区立吾嬬立花中学校

日	主食	牛乳	おかず	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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	わかめごはん	○	菊花蒸し 梅おかか和え さつまいもの豚汁	豚肉　豆腐 削り節　みそ	炊き込みわかめ 牛乳	米　米粒麦 でんぷん　もち米 砂糖　こんにゃく さつまいも	ごま ごま油　油	小松菜　人参	玉ねぎ　干し椎茸 しょうが　にんにく ごぼう　もやし　キャベツ 大根　ねぎ　練り梅	799 kcal 31.6 g 24.8 g
4 水	**世界の料理　カナダ** メープルトースト	○	サーモンシチュー 大豆のカレーサラダ みかん	鶏肉　鮭　大豆	牛乳　脱脂粉乳 生クリーム	食パン　米粉 メープルシロップ はちみつ　砂糖 じゃがいも	バター　油 ごま	人参　小松菜	セロリ　玉ねぎ エリンギ　キャベツ コーン　みかん	730 kcal 32.9 g 32.4 g
5 木	ごまごはん	○	ホッケの生姜焼き 五目豆 ぐだくさんみそ汁	ホッケ　豚肉 大豆　油揚げ みそ	牛乳　昆布	米　米粒麦 こんにゃく　砂糖 じゃがいも	ごま　油	人参　小松菜	しょうが　ごぼう 玉ねぎ	704 kcal 31.1 g 20.7 g
6 金	ごはん	○	鉄火みそ ツナ入り卵焼き ちりめんじゃこのサラダ いものこ汁（山形県の料理）	みそ　大豆 ツナ缶　たまご 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米　米粒麦　砂糖 さといも こんにゃく	油　ごま油 ごま	人参　にら 小松菜	ごぼう　しょうが 玉ねぎ　しめじ　ねぎ キャベツ　もやし　大根	856 kcal 36.9 g 31.5 g
9 月	ごはん	○	ししゃものから揚げ スンドゥブチゲ のりチョレギサラダ	豚肉　あさり 豆腐	牛乳　ししゃも 糸寒天　のり	米　米粒麦 でんぷん はちみつ	油 ごま油　ごま	人参　小松菜	しょうが　にんにく ねぎ　白菜　キムチ キャベツ	734 kcal 31.2 g 24.6 g
10 火	麦ごはん	○	チキン南蛮（宮崎県の料理） パリパリ海藻サラダ むらくも汁	鶏肉　豆乳 豆腐　たまご	牛乳　わかめ	米　米粒麦 でんぷん 米粉　砂糖 ワンタンの皮	油　ごま油　ごま	人参　小松菜	にんにく　キャベツ 玉ねぎ	807 kcal 36.6 g 25.7 g
11 水	田舎うどん	○	焼肉和え **旬の食材～大学いも～**	豚肉　油揚げ みそ	牛乳　わかめ	冷凍うどん　砂糖 さつまいも 水あめ	油　ごま	人参　小松菜	にんにく　しょうが 玉ねぎ　大根 キャベツ 干し椎茸　ねぎ	751 kcal 26.9 g 25.9 g
12 木	**青森県の料理** ほたてご飯	○	生揚げとじゃが芋のにんにく味噌煮 せんべい汁 りんご	ほたて　鶏肉 豚肉　みそ 生揚げ	牛乳	米　米粒麦　砂糖 じゃがいも こんにゃく 南部せんべい	油	葉ねぎ　人参 小松菜	にんにく　大根 ごぼう　しめじ りんご 干し椎茸　白菜	750 kcal 30.2 g 21.3 g
13 金	豆乳きなこトースト	○	レバーポテト クリームパスタスープ **旬の食材～ラ・フランス～**	きな粉　豆乳 豚レバー　鶏肉 あさり	牛乳　脱脂粉乳 生クリーム	食パン　でんぷん じゃがいも　砂糖 米粉　マカロニ	バター　ごま　油	人参　小松菜	しょうが　にんにく セロリ　玉ねぎ エリンギ キャベツ　ラ・フランス	832 kcal 39.3 g 31.9 g
16 月	後期中間考査　給食なし									
17 火	ごはん	○	鯖の味噌煮 きんぴらごぼう もずくのかきたま汁	さば　みそ 豚肉　豆腐 たまご	牛乳　もずく	米　米粒麦 砂糖　でんぷん じゃがいも	油　ごま油　ごま	人参　小松菜	ねぎ　しょうが ごぼう　れんこん	749 kcal 33.0 g 25.5 g
18 水	ガーリックトースト	○	たらのトマトシチュー あさりのカリッと和え 夢オレンジ	ベーコン　たら あさり	牛乳　粉チーズ	食パン　米粉 じゃがいも でんぷん　三温糖	バター　油 ごま油　ごま	パセリ　人参 トマト　小松菜	にんにく　セロリ 玉ねぎ　しょうが キャベツ　オレンジ	669 kcal 28.6 g 24.5 g
19 木	ごはん	○	おから蓮根メンチカツ 磯香あえ ごま豆乳スープ	豚肉　おから たまご　粉かつお 鶏肉　みそ 豆腐　豆乳	牛乳　きざみのり	米　米粒麦 小麦粉　生パン粉 パン粉　砂糖 はるさめ	油　ごま油 ねりごま ごま	人参　小松菜 にら	玉ねぎ　キャベツ　ねぎ れんこん　もやし にんにく　えのきたけ しょうが　白菜	865 kcal 31.4 g 31.6 g
20 金	麻婆ラーメン	○	ひじきのツナサラダ てりやきまん	豚肉　大豆 みそ　豆腐 ツナ缶　鶏肉	牛乳　ひじき	中華めん　砂糖 でんぷん　小麦粉	ごま油　油　ごま	人参　小松菜	にんにく　しょうが 干し椎茸 ねぎ　キャベツ レモン	864 kcal 39.9 g 29.1 g
24 火	**11月24日は「和食の日」** 吹き寄せごはん	○	鮭の柚庵焼き ごま和え かまぼこ入りすまし汁	鶏肉　油揚げ 鮭　豆腐 かまぼこ	牛乳　わかめ	米　もち米 さつまいも でんぷん　砂糖	油　ごま	人参　みつば さやいんげん 小松菜	しめじ　ゆず キャベツ　もやし 大根　ねぎ	698 kcal 33.4 g 22.2 g
25 水	チキンカレーライス	○	小松菜サラダ オレンジ寒天フルーツポンチ	鶏肉　ツナ	牛乳　ヨーグルト チーズ　粉寒天	米　米粒麦 じゃがいも 米粉　砂糖	油　バター	人参　小松菜	玉ねぎ　しょうが レモン オレンジジュース にんにく　キャベツ パイン缶　みかん缶	828 kcal 27.4 g 22.1 g
26 木	スパゲティツナトマトソース	○	じゃがいものハニーサラダ 小松菜チョコチップケーキ	ベーコン　ツナ たまご	チーズ　牛乳 ヨーグルト	スパゲティ　砂糖 小麦粉　はちみつ じゃがいも チョコチップ	油　オリーブ油 バター	人参　トマト 小松菜	にんにく　玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	873 kcal 30.4 g 33.4 g
27 金	じゃこトースト	○	ポークビーンズ マカロニサラダ みかん	豚肉　大豆 ツナ	牛乳　しらす干し	食パン じゃがいも 米粉　砂糖 マカロニ	エッグケアマヨ 油　バター	パセリ　人参 小松菜	セロリ　玉ねぎ エリンギ　キャベツ コーン　みかん	740 kcal 34.7 g 32.3 g
30 月	あんかけ小松菜チャーハン	○	春雨サラダ 夢オレンジ	たまご　なると 豚肉　あさり ハム	牛乳	米　米粒麦 でんぷん はるさめ　砂糖	油　ごま油　ごま	小松菜　人参	ねぎ　しょうが　白菜 干し椎茸　大根 エリンギ　キャベツ コーン　オレンジ	725 kcal 26.7 g 26.2 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

4日（水）カナダの料理

メープルシロップを使用して「メープルトースト」を作ります。カナダの国旗は、中央の大きなサトウカエデの葉が特徴です。メープルシロップは、サトウカエデの樹液から作られます。カナダでは、昔から食料としてサーモンが重宝されています。

12日（木）青森県の料理

青森県特産の、ほたて、にんにくを使用した料理を作ります。また、南部せんべいを使用した「せんべい汁」を作ります。

24日（火）「和食の日」給食

11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」です。2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。この日の給食は、「和食の日」に合わせて、旬の食材を使用し、季節を感じる和食の献立としました。