令和8年度

11月献立予定表

墨田区立文花中学校

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		エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
2 月	わかめごはん	○	菊花蒸し もやしのぴり辛和え 根菜のごま汁	豚ひき肉,いかのすり身,削り節,油揚げ	炊き込みわかめ,牛乳飲用	米,米粒麦,上白糖,でんぷん,もち米,こんにゃく,じゃがいも	サラダ油,白ごま,ごま油,ねりごま,白すりごま	にんじん,こまつな	干ししいたけ,しょうが,たまねぎ,ねぎ,きゅうり,だいずもやし,洗いごぼう,だいこん	820 kcal 32.3 g 405 mg 3.0 g
3 火	文化の日									
4 水	麦入りごはん	○	鶏肉のカレー焼き さつまいものレモン煮 小松菜のおひたし 卵とわかめのスープ	鶏肉,削り節,豚中肉,絹ごし豆腐,鶏卵	牛乳飲用,粉チーズ,わかめ	米,米粒麦,パン粉,さつまいも,上白糖,でんぷん	オリーブ油	にんじん,こまつな	にんにく,干しぶどう,レモン,もやし,しょうが,たまねぎ,ねぎ	812 kcal 32.9 g 391 mg 2.2 g
5 木	世界の料理　コスタリカ コスタリカライス	○	ひじきのツナサラダ カフェオレゼリー	豚肉,豚レバーチップ,大豆,白いんげんまめ,ツナ	牛乳飲用,芽ひじき,粉寒天,生クリーム	米,米粒麦,でんぷん,上白糖	油,サラダ油	にんじん,ホールトマト,ピーマン,赤ピーマン	にんにく,たまねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,レモン	836 kcal 31.8 g 331 mg 2.2 g
6 金	セサミ揚げパン	○	ポテトのおかかまぶし えびワンタンスープ	削り節,豚中肉,なると,むきえび	牛乳飲用	コッペパン,上白糖,じゃがいも,ワンタンの皮	白すりごま,油,ごま油	にんじん,チンゲンサイ	にんにく,はくさい,たけのこ,もやし,ねぎ,しょうが	740 kcal 26.7 g 375 mg 3.3 g
9 月	麻婆豆腐丼	○	あさり入り中華風コーンスープ 果物(ラフランス)	豚ひき肉,豚レバーチップ,豆腐,鶏肉,あさり,鶏卵	牛乳飲用	米,米粒麦,三温糖,でんぷん,じゃがいも	油,ごま油	にんじん	にんにく,しょうが,干ししいたけ,たけのこ,ねぎ,グリンピース,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ラフランス	856 kcal 37.4 g 427 mg 3.0 g
10 火	後期中間考査									
11 水	ぶっかけカレーうどん	○	大根サラダ 大学芋	鶏肉	牛乳飲用,わかめ	でんぷん,冷凍うどん,三温糖,さつまいも,水あめ	油,サラダ油,白ごま,ごま油,黒ごま	にんじん,こまつな	たまねぎ,ねぎ,だいこん,きゅうり	738 kcal 23.5 g 372 mg 2.2 g
12 木	ごはん	○	鯖のゆず味噌焼き 根菜のかみかみきんぴら 豚汁	さば,みそ,さつま揚げ,豚中肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳飲用	米,上白糖,つきこんにゃく,三温糖,さといも	ごま油,白ごま,油	にんじん,とうがらし	しょうが,ゆず,洗いごぼう,たけのこ,れんこん,たまねぎ,だいこん,ねぎ	770 kcal 35.2 g 318 mg 3.1 g
13 金	胚芽パン	○	鮭とじゃがいものグラタン キャベツとハムのカレースープ 果物(みかん)	ベーコン,生鮭,ポークハム,鶏肉,レンズまめ	牛乳飲用,牛乳調理用,ピザチーズ	胚芽パン,じゃがいも,小麦粉,パン粉,マカロニ	油,バター	にんじん,こまつな	たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,みかん	790 kcal 36.3 g 468 mg 3.0 g
16 月	郷土料理　沖縄県 タコライス	○	人参しりしり コンソメ風野菜スープ	豚ひき肉,豚レバーチップ,レンズまめ,ツナ,鶏卵,ベーコン,鶏肉	ダイスチーズ,牛乳飲用	米,米粒麦,三温糖,じゃがいも	油,ごま油	ホールトマト,赤ピーマン,にんじん,こまつな	にんにく,セロリ,たまねぎ,キャベツ,ねぎ	798 kcal 31.9 g 334 mg 3.1 g
17 火	かき玉うどん	○	茎わかめサラダ さつまいもとりんごの蒸しパン	鶏肉,油揚げ,鶏卵	きざみのり,牛乳飲用,くきわかめ,牛乳調理用	でんぷん,冷凍うどん,上白糖,小麦粉,りんごジャム,さつまいも	油,サラダ油,白ごま,ごま油,バター	にんじん,こまつな	干ししいたけ,たまねぎ,はくさい,ねぎ,キャベツ,きゅうり,りんごジュース	822 kcal 30.2 g 415 mg 2.8 g
18 水	麦ごはん	○	キムムッチ チーズ入りシーフードチヂミ めかぶ入りぴり辛スープ 果物(柿)	いか,鶏卵,豚肉,木綿豆腐,赤みそ	もみのり,牛乳飲用,ピザチーズ,しらす干し,めかぶわかめ	米,押麦,上白糖,米粉,小麦粉,三温糖	ごま油,白ごま	にら,にんじん	にんにく,たまねぎ,キムチ,もやし,はくさい,ねぎ,かき	799 kcal 26.9 g 398 mg 2.9 g
19 木	鮭ときのこの炊き込みご飯	○	豚肉とれんこんの甘辛炒め 小松菜とじゃこのおひたし さつまいもの味噌汁 果物(りんご)	生鮭,豚肉,生揚げ	牛乳飲用,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,三温糖,でんぷん,つきこんにゃく,上白糖,さつまいも	白ごま,ごま油,油	にんじん,とうがらし,こまつな	しめじ,れんこん,もやし,だいこん,ねぎ,りんご	773 kcal 27.9 g 396 mg 2.6 g
20 金	セルフフィッシュチリバーガー	○	じゃがいものバター醤油ソテー ちんげん菜としめじの卵スープ	ホキ,ベーコン,ポークハム,豚中肉,鶏卵	牛乳飲用	セサミパン,でんぷん,上白糖,じゃがいも,つきこんにゃく,三温糖	あげ油,油,ごま油,豆乳クリームバター	にんじん,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし,しめじ	707 kcal 35.2 g 403 mg 3.3 g
23 月	勤労感謝の日									
24 火	豚丼	○	れんこん入りミモザサラダ 大根と油揚げのみそ汁	豚中肉,豚肉,油揚げ,鶏卵,白みそ	牛乳飲用,わかめ	米,米粒麦,しらたき,三温糖,でんぷん,上白糖	ごま油,サラダ油,エッグケアマヨ	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,たまねぎ,めんま,ねぎ,キャベツ,れんこん,ホールコーン,だいこん,しめじ	836 kcal 30.6 g 384 mg 2.9 g
25 水	きのこの豆乳クリームスパゲティ	○	ひよこ豆入りサラダ パンプキンパイ	ベーコン,鶏肉,豆乳,ひよこ豆	牛乳調理用,生クリーム,粉チーズ,牛乳飲用	スパゲティ,小麦粉,はちみつ,三温糖,パイシート	サラダ油,油,バター,オリーブ油	にんじん,こまつな,かぼちゃ	たまねぎ,しめじ,エリンギ,えのきたけ,キャベツ,きゅうり	896 kcal 30.5 g 371 mg 2.7 g
26 木	麦入りごはん	○	レバーポテトの変わり揚げ にらともやしのぴり辛ごまだれ和え のっぺい汁	豚レバー,鶏肉,生揚げ	牛乳飲用,くきわかめ	米,米粒麦,じゃがいも,でんぷん,上白糖,三温糖,さといも,こんにゃく,ちくわぶ	ごま油,ねりごま,白すりごま,油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,もやし,だいこん,洗いごぼう,干ししいたけ,ねぎ	756 kcal 31.5 g 332 mg 2.5 g
27 金	セレクト給食 Aフレンチトースト Bメロンパン風トースト	○	さつまいもと大豆のサラダ 魚介のブイヤベース風 果物(バナナ)	鶏卵,大豆,ベーコン,まだら,いか,むきえび,レンズまめ	牛乳調理用,脱脂粉乳,牛乳飲用	食パン,上白糖,さつまいも,じゃがいも	バター,サラダ油,オリーブ油	にんじん,ホールトマト	きゅうり,にんにく,たまねぎ,しめじ,グリンピース,バナナ	749 kcal 37.3 g 394 mg 3.1 g
30 月	北海道とりめし	○	ししゃものごまマヨだれ焼き 白菜のゆず漬け 切干大根の味噌汁	鶏肉,鶏肉,豚肉,生揚げ	牛乳飲用,ししゃも	米,米粒麦,上白糖,三温糖	油,エッグケアマヨ,白すりごま,白ごま,ごま油	葉ねぎ,にんじん,こまつな	しょうが,たまねぎ,はくさい,きゅうり,ゆず,切干しだいこん	729 kcal 34.0 g 568 mg 3.3 g

１１月２３日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。



今月の目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう

※献立は都合により変更することもあります。

11月3日　文化の日

文化の日には、文化をたたえる行事として、皇居で文化勲章（くんしょう）の授与式が行われました。各界の功労者に贈られる秋の叙勲（じょくん）の「菊の勲章（くんしょう）」にちなんで、菊の花びらをうかばせたお酒や料理でお祝いをします。給食では2日にカレー粉と合わせたもち米を肉団子にまぶして蒸しあげ菊の花に見立てた「菊花蒸し」を出します。

11月27日 セレクト給食

今月は、前期給食委員3年生が考えたパンのセレクト給食があります。
Aフレンチトースト
Bメロンパン風トースト
のどちらかを事前に選択して、当日は選んだ方のメニューを食べます。

11月4・12・16・19・24日家庭科コラボ給食

１年生が家庭科の夏休みの宿題で取り組んだ「調理レポート」の中から、選ばれた献立を給食で再現します。

１１月は5名分の献立が登場します。お楽しみに！