



11月給食予定献立表



令和7年度

墨田区立本所中学校

日	曜	日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価	
			牛乳	主 食	副 食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー Kcal
						魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・芋・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 g
3	月		文化の日									
4	火		♪♪♪ かしわ祭の振り替え休日 ♪♪♪									
5	水	○	ごはん	菊花だんご ごま和え 豆腐のすまし汁	豚肉 いか おから 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 でん ぶん もち米	白ごま	749 Kcal 30.1 g	
6	木	○	コストカリライス	【鉄分強化メニュー】 レバーポテト オニオンソース 柿	豚肉 大豆 いんげん 豆 豚レバー	牛乳	にんじん ピーマン 赤 ピーマン トマト缶	にんにく たまねぎ エ リンギ しょうが コーン 柿	米 米粒麦 でんぶん じゃがいも 砂糖	油	846 Kcal 34.5 g	
7	金	○	森のピザトースト	【11月8日は【いい歯の日】・ かみかみメニュー】・【季節の野菜】れんこん	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 ビザチーズ 生 クリーム	トマト缶 ピーマン に んじん こまつな	たまねぎ エリンギ ぶ なしめじ クリームコー ン れんこん キャベツ	無塩食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	783 Kcal 31.4 g	
10	月	○	しっぽううどん	【旬の食材】さつまいも ごま酢和え スイーツポテト	鶏肉 油揚げ さつま揚 げ	牛乳 わかめ スキミ ルク 生クリーム	にんじん こまつな	干しいたけ だいこん ねぎ もやし キャベツ	こんにゃく 冷凍うどん 砂糖 さつまいも	油 白ごま バター	732 Kcal 27.2 g	
11	火	○	ごはん 海苔ひじき	【郷土料理】北海道・11月11日は【鮭の日】 鮭のチャンチャン焼き どさんこ汁 みかん	鮭 白みそ 豚肉 豆腐	牛乳 もみり 芽ひじ き わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャ ベツ もやし えのきた け コーン ねぎ みか ん	米 米粒麦 砂糖 じゃ がいも	バター 白ごま	806 Kcal 36.1 g	
12	水	○	セサミトースト	ポークビーンズ パンプキンサラダ 早香(オレンジ)	豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	セロリ たまねぎ キャ ベツ きゅうり オレンジ	食パン はちみつ じゃ がいも 小麦粉 砂糖	バター 白ねりごま 白 ごま 油 油	787 Kcal 30.5 g	
13	木		○○○ 後期中間考査1日目(給食ありません) ○○○									
14	金	○	あぶたま丼	ししゃものさざれ焼き 野菜サラダ	かまぼこ 油揚げ 凍り 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 米粒麦 砂糖 糸こ んにゃく パン粉	エッグケアマヨネーズ 白ごま 油	863 Kcal 36.9 g	
17	月	○	黒砂糖パン	魚のバーベキューソース 野菜のかわりソースがけ イタリアンスープ	さわ ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく りん ご レモン たまねぎ キャベツ きゅうり コー ン	黒砂糖パン でんぶん 砂糖 パン粉	油	771 Kcal 36.3 g	
18	火	○	ごはん□	厚揚げのキムチ炒め 中華サラダ グレープゼリー	豚肉 あさり 生揚げ	牛乳 寒天	にんじん にら	にんにく しょうが たま ねぎ たけのこ はくさ い 白菜キムチ ねぎ キャベツ きゅうり ぶど うジュース	米 米粒麦 砂糖 でん ぶん	油	839 Kcal 34.1 g	
19	水	○	えびクリームライス	【季節の果物】りんご 海藻サラダ りんご食べ比べ	鶏肉 豆乳 えび ツナ	牛乳 スキミミルク 生 クリーム 粉チーズ 海 藻ミックス	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ エリ ンギ キャベツ りんご	米 米粒麦 小麦粉 砂 糖	油 バター	808 Kcal 30.3 g	
20	木	○	しょうゆラーメン	【図書委員会コラボ リクエストメニュー(肉まん)】 肉まん もやしのピリ辛和え	豚肉	牛乳	にんじん にら こまつ な	にんにく しょうが たま ねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが	冷凍ラーメン 砂糖 小 麦粉	油 白ごま	744 Kcal 32.6 g	
21	金	○	ごはん	【11月24日は【和食の日】】 さばの竜田揚げ 野菜のポン酢和え わかたま汁	さば 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし はくさ い ゆず たまねぎ え のきたけ	米 米粒麦 でんぶん 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖	油 白ごま	771 Kcal 31.7 g	
24	月		振替休日									
25	火	○	ごはん	ツナ入り卵焼き 野菜のごましょうゆがけ 大根のと油揚げのみそ汁	豆腐 ツナ たまご 油 揚げ 白みそ	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん にら こまつ な	しょうが たまねぎ キャ ベツ もやし だいこん	米 米粒麦 砂糖	油 白ごま	742 Kcal 31.3 g	
26	水	○	ニラ入り 五目焼きそば	じゃがバターしょうゆ 夢オレンジ(オレンジ)	豚肉 あさり えび	牛乳	にんじん にら こまつ な	しょうが たまねぎ 干 しいたけ キャベツ も やし みかん	中華めん 砂糖 でん ぶん じゃがいも	油 バター	713 Kcal 32.3 g	
27	木	○	ハヤシライス	【季節の果物】りんご フレンチサラダ りんご	豚肉 豚レバーチップ	牛乳	トマト缶 にんじん	にんにく セロリ たま ねぎ エリンギ もやし キャベツ きゅうり りん ご	米 米粒麦 小麦粉 砂 糖	油 バター	786 Kcal 25.9 g	
28	金	○	ミルクパン	【世界の料理】ドイツ・11月29日は【いい肉の日】 ハンバーグステーキ 玉ねぎドレッシングサラダ 青菜と卵のスープ	豚肉 豚レバーチップ 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ も やし えのきたけ	ミルクパン 砂糖 じゃ がいも でんぶん	油	715 Kcal 37.8 g	

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。御了承ください。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。



図書委員会コラボ給食



図書委員会の企画活動で、「マンガやアニメ、絵本に登場するメニューの中で給食で食べたいもの」というテーマで、リクエストをとりました。

11月20日(木)に、全学年で第1位だった『キングダム』の祝いの肉まんを給食用にアレンジをして提供します。

12月以降には、第1位以外に人気だった料理も提供する予定です。楽しみにしてください。

- ・『天使なんかじゃない』 将志の親子丼
- ・『ONE PIECE』 サンジの焼き飯
- ・『のだめカンタービレ』 千秋流・地鶏のカプリ風

図書室に、今回のレシビの参考にした「夢の名作レシビ」という本があります。マンガやアニメ、絵本といった様々な物語に登場したご飯やお菓子の紹介や実際に作ることができるレシビが掲載されています。ぜひ図書室で読んでみてください。

