# 令和8年度　11月献立予定表　墨田区立両国中学校

| 日 | 曜 | 主　食 | 牛乳 | 副　食 | 材料名 体をつくる食品 | 体の熱や力になる食品 | 体の調子を整える食品 | エネルギーKcal | 蛋白質g | カルシウムmg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 【ドイツデー】フレンチトースト | ○ | アイントプフ<br>ごま風味サラダ | 牛乳（調理用含）,脱脂粉乳,鶏卵,ベーコン,レンズ豆,ウインナー | 無塩食パン,上白糖,バター,油,じゃがいも,ごま,ゴマペースト,ごま油 | セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン | 712 | 28.8 | 423 |
| 4 | 水 | わかめごはん | ○ | 菊花蒸し<br>おひたし<br>きのこのかきたま汁 | 炊き込みわかめ,牛乳,豚肉,糸削り,鶏肉,鶏卵 | 米,米粒麦,油,上白糖,てんぷん,もち米 | 干ししいたけ,しょうが,たまねぎ,ねぎ,はくさい,もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ,しめじ | 747 | 31.8 | 362 |
| 5 | 木 | シーフードスパゲティ | ○ | キャベツのサラダ<br>くだもの | 豚肉,えび,いか,ベビーほたて,あさり,牛乳 | スパゲティ,油,バター,小麦粉,上白糖 | セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,りんご | 763 | 34.9 | 339 |
| 6 | 金 | 【カルシウムデー】ごまごはん | ○ | 小魚の青のりからあげ<br>切干大根の炒め煮<br>呉汁 | 牛乳,小いわし,あおのり,油揚げ,豚肉,大豆,みそ | 米,米粒麦,ごま,油,でんぷん,上白糖,じゃがいも | 切干しだいこん,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな | 755 | 31.1 | 610 |
| 9 | 月 | マーボー焼きそば | ○ | じゃがいもの千切りサラダ<br>くだもの | 豚肉,豚レバーチップ,みそ,豆腐,牛乳 | むし中華めん,ごま油,上白糖,でんぷん,じゃがいも,ごま,油 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,ねぎ,さやいんげん,きゅうり,オレンジ | 754 | 35.0 | 417 |
| 10 | 火 | 【一年生家庭科コラボ】さつまいもごはん | ○ | 鶏のからあげ<br>ごぼうサラダ<br>くだもの | 牛乳,鶏肉 | 米,バター,さつまいも,油,米粉,小麦粉,ごま,上白糖,ゴマペースト,ごま油 | しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,ぶどう | 813 | 29.5 | 320 |
| 11 | 水 | ※後期中間考査1日目は、給食がありません。 | | | | | | | | |
| 12 | 木 | ※後期中間考査2日目は、給食がありません。 | | | | | | | | |
| 13 | 金 | ごはん | ○ | さばのおろしポン酢がけ<br>ごまあえ<br>切干大根の味噌汁 | 牛乳,さば,豚肉,生揚げ,みそ | 米,ごま,上白糖,油,ごま油 | だいこん,レモン,キャベツ,こまつな,にんじん,たまねぎ,切干しだいこん | 749 | 35.8 | 447 |
| 16 | 月 | 開花丼 | ○ | 青菜とえのきだけのおひたし<br>みそ汁 | 豚肉,鶏卵,牛乳,糸削り,みそ | 米,米粒麦,上白糖 | たまねぎ,たけのこ,こまつな,もやし,えのきたけ,にんじん | 747 | 32.2 | 391 |
| 17 | 火 | あんかけ焼きそば | ○ | きゅうりのキムチ<br>ごまプリン | 豚肉,いか,あさり,粉寒天,牛乳（調理用含）,脱脂粉乳 | むし中華めん,油,上白糖,でんぷん,ごま油,ねりごま | しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな,きゅうり,にんにく | 743 | 34.3 | 475 |
| 18 | 水 | 小倉トースト | ○ | グヤーシュ<br>ひじきのサラダ | あずき,牛乳,ベーコン,豚肉,豚レバーチップ,粉チーズ,芽ひじき | 無塩食パン,上白糖,バター,油,じゃがいも,小麦粉,はちみつ | たまねぎ,にんじん,トマト缶,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり | 819 | 30.3 | 369 |
| 19 | 木 | 【北海道の郷土食】ふりかけごはん（ひじき） | ○ | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>もずくのかきたま汁 | 芽ひじき,削り節,牛乳,生鮭,みそ,豆腐,鶏卵,もずく | 米,油,上白糖,ごま,三温糖,バター,でんぷん | しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン,葉ねぎ | 720 | 33.8 | 339 |
| 20 | 金 | エビクリームライス | ○ | じゃがいものハニーサラダ<br>くだもの | 鶏肉,牛乳（調理用含）,脱脂粉乳,えび,生クリーム,粉チーズ | 米,バター,油,小麦粉,じゃがいも,はちみつ | にんじん,セロリ,たまねぎ,しめじ,パセリ,きゅうり,キャベツ,柿 | 866 | 29.3 | 442 |
| 24 | 火 | 【和食の日】ごはん | ○ | 鮭のみりん焼き<br>ひじきの炒め煮<br>根菜のごま汁 | 牛乳,鮭,鶏肉,干ひじき,油揚げ,みそ | 米,油,しらたき,上白糖,ごま,ごま油,こんにゃく,じゃがいも,ねりごま | にんじん,えだまめ,ごぼう,だいこん,こまつな | 768 | 34.7 | 390 |
| 25 | 水 | カレーミート<br>ホットサンド | ○ | コーンシチュー<br>くだもの | 豚肉,豚レバーチップ,レンズ豆,粉チーズ,牛乳（調理用含む）,ベーコン,脱脂粉乳,生クリーム | 無塩パン,油,バター,じゃがいも,小麦粉 | セロリ,にんにく,たまねぎ,トマト缶,にんじん,クリームコーン,ホールコーン,こまつな,りんご | 832 | 37.0 | 443 |
| 26 | 木 | ごはん<br>あさり昆布 | ○ | 大豆入り卵焼き<br>ごま酢あえ<br>みぞれ汁【地場産物】 | 昆布,あさり,牛乳,鶏肉,大豆,鶏卵,わかめ,鶏肉,油揚げ | 米,上白糖,水あめ,油,すりごま,こんにゃく | しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,もやし,きゅうり,しめじ,こまつな,だいこん | 754 | 33.3 | 403 |
| 27 | 金 | かき卵うどん | ○ | フライドポテト<br>くだもの | 鶏肉,油揚げ,鶏卵,きざみのり,牛乳,あおのり | 油,てんぷん,冷凍うどん,じゃがいも | 干ししいたけ,にんじん,ねぎ,こまつな,みかん | 768 | 32.6 | 352 |
| 30 | 月 | ごはん<br>キムムッチ | ○ | 豚キムチ豆腐<br>コーンサラダ | もみのり,牛乳,豚肉,豆腐 | 米,ごま油,上白糖,ごま,油,でんぷん | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさいキムチ,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン | 768 | 33.0 | 482 |

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

**【和食の日】**

ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」は、日本の豊かな四季に合わせた新鮮な食材や素材の味を活かした料理であること。さらに、一汁三菜のスタイルは栄養のバランスが良く、肥満を防ぎ、長寿を支える健康食であると、世界で評価されています。

#11月は和ごはん月間
#11月24日は和食の日

**【郷土料理】**

**鮭のちゃんちゃん焼き**

北海道石狩地方の猟師飯が発祥の郷土料理です。鮭と野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けをした料理です。現在は、ホイル焼きなどで家庭でも親しまれる料理になりました。

**【世界の料理】**

**アイントプフ【ドイツ】**

ドイツの庶民的な家庭料理です。「鍋の中に投げ込んだ」と言う意味があり、「農夫のスープ」とも呼ばれています。

**グヤーシュ【ハンガリー】**

ハンガリーの伝統的なスープで、日本でいうところの味噌汁に位置するほど親しまれている家庭料理です。肉と野菜をじっくりと煮込んで作ります。パプリカパウダーが入るのが特徴です。