

11月の予定献立表



令和7年度 墨田区立墨田中学校

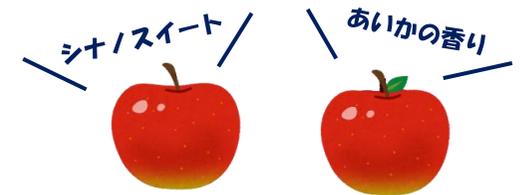
献立ピックアップ

小布施町コラボ給食

昨年に引き続き、今年度も墨田区の友好都市である長野県小布施町の食材を使用した給食を作ります。5日は小布施栗を使った「栗とさつまいものおこわ」です。栗の産地として有名な小布施の栗をぜひ味わってください。



18日は、2種類のりんごの食べ比べを行います。今回は「シナノスイート」と「あいかの香り」という品種です。おいしいりんごをよく味わいましょう。



行事

24(月)和食の日

11月24日は『いい日本食』で「和食の日」です。和食の魅力はなんといっても食材のうま味を活かした「出汁(だし)」。25日の給食でも、かつお節から出汁をとり、みそ汁を作ります。出汁のうま味や香りを楽しみながら、給食を味わいましょう。



旬の食材

鮭 さんまと並び、秋の味覚を代表する魚です。鮭の身は赤いですが、実は白身魚の仲間です。

みかん 11月～1月が旬で、早生みかんは9月頃から出回ります。栄養価の高さは果物の中でもトップクラスです。

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
4	火	ごはん	菊花蒸し・ごま和え もずくのかきたま汁		牛乳・豚肉・豆腐・鶏卵・もずく	干しいたけ・しょうが・たまねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん	米・砂糖・でんぷん・もち米・こま・ゴマペースト	804	31.3 25.2
5	水	☆小布施町コラボ給食☆ 栗とさつまいもの おこわ	鮭の塩焼き・変わり漬け みそ汁		牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・油揚げ・みそ	にんじん・さやいんげん・キャベツ・こまつな・しょうが・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・もち米・栗・さつまいも・油・砂糖・ごま油	740	36.1 24.5
6	木	マーボー丼	野菜の中華風ドレッシング 柿		牛乳・豚肉・みそ・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・キャベツ・こまつな・柿	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油	810	35.4 25.0
7	金	小倉トースト	トマトシチュー コーン入り和風サラダ		牛乳・あずき・ベーコン・豚肉・粉チーズ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・キャベツ・こまつな・ホールコーン	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉	777	27.7 31.0
10	月	わかめごはん	大豆入り卵焼き 白滝のピリ辛炒め・石狩汁		牛乳・わかめ・鶏肉・大豆・鶏卵・豚肉・鮭・豆腐・みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんにく・しょうが・こねぎ・だいこん・ねぎ・こまつな	米・油・ごま・砂糖・ごま油・白滝・じゃがいも	783	35.1 26.4
11	火	スパゲティツナ トマトソース	ビーンズサラダ ミルクゼリーピーチソース		牛乳・ベーコン・ツナ・大豆・ひよこ豆・粉寒天・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・しめじ・ピーマン・きゅうり・ホールコーン・黄桃缶	スパゲティ・油・小麦粉・でんぷん・砂糖	869	32.4 35.3
12	水	黒砂糖パン	ハンバーグステーキ 粉ふきいも・キャベツスープ		牛乳・豚肉・鶏卵・ベーコン	たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ・こまつな	黒砂糖パン・生パン粉・砂糖・じゃがいも・油	720	36.4 30.9
13	木	後期中間考査 *給食なし							
14	金	ふりかけごはん (おかか)	ししゃもの磯辺揚げ 里芋といかの煮付け・沢煮椀		牛乳・削り節・のり・ししゃも・青のり・いか・豚肉・油揚げ	干しいたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん・ねぎ	米・米粒麦・ごま・油・小麦粉・さといも・砂糖	775	34.7 25.0
17	月	プルコギ丼	海藻サラダ・みかん		牛乳・豚肉・海藻・糸寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・りんご・にら・キャベツ・ホールコーン・みかん	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油	749	25.6 21.9
18	火	ふわふわ キーマカレー	☆小布施町コラボ給食☆ みそドレッシングサラダ りんご		牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・豆腐・みそ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・りんご	米・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	778	25.4 23.1
19	水	ココアパン	白いんげん豆のグラタン 野菜スープ		牛乳・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・いんげん豆・鶏卵・生クリーム・ピザチーズ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・こまつな・キャベツ・ホールコーン・パセリ	ココアパン・油・米粉	717	33.9 32.9
20	木	ごまごはん	鮭のチャンチャン焼き ひじきの炒め煮・かきたま汁		牛乳・鮭・みそ・鶏肉・ひじき・油揚げ・鶏卵	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・えだまめ・えのきたけ・ねぎ・こまつな	米・米粒麦・ごま・砂糖・油・しらたき・でんぷん	800	38.3 29.2
21	金	しょうゆ ラーメン	じゃがもち フルーツポンチ		牛乳・豚肉・わかめ・ピザチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・レモン・りんご缶・パイナップル・黄桃缶	冷凍ラーメン・油・ごま油・ごま・じゃがいも・でんぷん・砂糖	765	28.4 23.7
25	火	☆「和食の日」献立☆ ごはん	さばのごまみそだれ 肉じゃが・みそ汁		牛乳・さば・みそ・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	米・砂糖・でんぷん・ごま・油・白滝・じゃがいも	835	38.8 29.2
26	水	親子丼	けんちん汁 オレンジ		牛乳・鶏肉・鶏卵・豆腐	たまねぎ・こまつな・ごぼう・干しいたけ・にんじん・だいこん・ねぎ・オレンジ	米・米粒麦・油・じゃがいも・ごま油	780	32.3 24.0
27	木	ぶっかけカレー うどん	野菜のポン酢和え スイートポテト		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・すだち	冷凍うどん・油・でんぷん・砂糖・さつまいも・バター	794	26.0 25.3
28	金	森の ピザトースト	シーフードシチュー 黄桃缶		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・脱脂粉乳・ホタテ・えび・いか・あさり・生クリーム	たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・にんじん・こまつな・黄桃缶	食パン・バター・油・じゃがいも・米粉	801	36.9 34.1

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。