11月の予定献立表

令和８年度　墨田区立墨田中学校

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）	ﾀﾝﾊﾟｸ質 脂質（g）
2	月	東京産小松菜 チャーハン	ごま豆乳坦々スープ オレンジ	○	牛乳・豚肉・鶏卵・みそ・豆腐・豆乳	にんにく・しょうが・にんじん・こまつな・干ししいたけ・ねぎ・はくさい・えのきたけ・にら・オレンジ	米・米粒麦・油・砂糖・ごま油・ねりごま・春雨・ごま	724	30.6 26.0
4	水	わかめごはん	菊花蒸し・おひたし 根菜のごま汁	○	牛乳・わかめ・豚肉・油揚げ・みそ	干ししいたけ・しょうが・たまねぎ・はくさい・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん	米・油・ごま・砂糖・でんぷん・もち米・こんにゃく・じゃがいも・ねりごま	810	31.0 26.7
5	木	フレンチ トースト	クラムチャウダー ビーンズサラダ	○	牛乳・脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン・ホタテ・あさり・生クリーム・大豆・ひよこ豆	たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・きゅうり・ホールコーン	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・米粉・でんぷん	742	36.3 27.4
6	金	✿小布施町コラボ給食✿ 栗とさつまいも のおこわ	揚げししゃも ごま酢和え 鶏ごぼう汁	○	牛乳・鶏肉・ししゃも・わかめ・豆腐	にんじん・枝豆・キャベツ・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・もち米・小布施栗・さつまいも・油・砂糖・米粉・でんぷん・ごま	731	29.2 24.8
9	月	上海焼きそば	パリパリサラダ中華風 柿	○	牛乳・豚肉・えび・いか	たまねぎ・にんじん・はくさい・干ししいたけ・チンゲン菜・キャベツ・きゅうり・柿	蒸し中華麺・油・砂糖・でんぷん・ワンタンの皮・ごま油	704	31.8 20.8
10	火	ごはん	さばのピリ辛焼き・いりどり 切干大根のみそ汁	○	牛乳・さば・鶏肉・豚肉・生揚げ・みそ	しょうが・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・たまねぎ・切干大根・こまつな	米・砂糖・でんぷん・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも・ごま油	859	40.7 32.0
11	水	後期中間考査　＊給食なし							
12	木	揚げパン	ハンガリアンシチュー 海藻サラダ	○	牛乳・豚肉・豚レバー・粉チーズ・海藻・糸寒天	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・エリンギ・赤ピーマン・キャベツ・ホールコーン	ミルクパン・油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・ごま油	738	25.5 35.4
13	金	麦ごはん キムムッチ	豚キムチ豆腐 もやしのごまじょうゆがけ	○	牛乳・のり・豚肉・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・はくさい・白菜キムチ・ねぎ・こまつな・もやし・きゅうり	米・押麦・ごま油・砂糖・ごま・油・でんぷん	783	34.2 27.0
16	月	しっぽくうどん	ポテトのおかかまぶし きなココアケーキ	○	牛乳・鶏肉・油揚げ・さつま揚げ・かつお節・きなこ・豆乳	ごぼう・にんじん・干ししいたけ・だいこん・ねぎ・こまつな・にんにく	冷凍うどん・油・じゃがいも・米粉・砂糖	764	30.4 21.8
17	火	豚肉の柳川丼	✿小布施町コラボ給食✿ 生揚げのみそ汁 りんご	○	牛乳・豚肉・鶏卵・生揚げ・みそ	ごぼう・たまねぎ・こまつな・にんじん・だいこん・りんご2種	米・米粒麦・ごま油・砂糖・油・じゃがいも	805	33.2 25.5
18	水	ごはん	魚の韓国風みそ漬け焼き 千草和え・みぞれ汁	○	牛乳・さわら・みそ・鶏卵・鶏肉・油揚げ	にんにく・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・こまつな・だいこん	米・砂糖・ごま油・ごま・油・こんにゃく	756	36.2 24.9
19	木	ふわふわ キーマカレー	じゃがいものハニーサラダ 抹茶プリン	○	牛乳・豚肉・大豆・豆腐・粉寒天・生クリーム・脱脂粉乳	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・きゅうり・キャベツ	米・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・砂糖・黒砂糖	878	27.1 32.2
20	金	森のピザ トースト	アイントプフ 黄桃缶	○	牛乳・ベーコン・チーズ・豚肉・ウインナー	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・セロリ・にんにく・にんじん・パセリ・黄桃缶	食パン・バター・油・じゃがいも	709	27.1 31.7
24	火	✿「和食の日」献立✿ ごはん	鮭のみりん焼き・ひじき の炒め煮・かきたま汁	○	牛乳・鮭・鶏肉・干しひじき・油揚げ・鶏卵	にんじん・枝豆・ねぎ・こまつな	米・油・しらたき・砂糖・でんぷん	755	36.0 26.1
25	水	コスタリカ ライス	いかサラダ 柿	○	牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・いんげん豆・海藻・いか	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・柿	米・米粒麦・油・でんぷん・砂糖・油	744	30.7 19.2
26	木	スパゲティツナ トマトソース	✿小布施町コラボ給食✿ キャベツのサラダ アップルパイ	○	牛乳・ベーコン・ツナ	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご・レモン	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖・バター・パイシート	762	27.1 26.9
27	金	ココアパン	ポテトグラタン・ガーリックド レッシングサラダ・みかん	○	牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・脱脂粉乳・鶏卵・チーズ・糸寒天	たまねぎ・エリンギ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんにく・みかん	ココアパン・油・米粉・じゃがいも・ごま・砂糖	787	33.9 30.1
30	月	シーフード ピラフ	レバーポテトの変わり揚げ ナタデココ入りフルーツポンチ	○	牛乳・鶏肉・えび・いか・あさり・豚レバー	にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・レモン・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・ナタデココ	米・米粒麦・油・じゃがいも・でんぷん・砂糖・ごま油	791	35.5 19.0

2年職場体験

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

献立ピックアップ

今年で3周年！

✿小布施町コラボ給食✿

墨田区の友好都市である長野県小布施町との交流給食も３周年を迎えます。自然豊かな地域で育ったおいしい食材をぜひ味わってください。

６日は小布施栗を使った「栗とさつまいものおこわ」です。17日は２種類のりんごの食べ比べを行います。どの品種が食べられるかは当日のお楽しみ！そして、26日はサンふじという品種を使って「アップルパイ」を作ります。



●●行事●●

２日(月)都市農業の日

11月２日は「都市農業の日」です。この日は、都市農業への注目を高め、さらに日本の農業を盛り上げよう！という日です。２日の給食では、ＪＡ東京グループの協力をいただき、東京産の小松菜を使って給食を作ります。皆さんが住んでいる東京都の食材をぜひ味わってください。



24日(火)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）」です。24日の給食でも、かつお節から出汁をとり、薄味に仕上げた「かきたま汁」を作ります。



日本各地の郷土料理

しっぽくうどん（香川県）

しっぽくうどんは、吹く風が冷たくなり始める、秋口から冬にかけてのうどんの食べ方で、香川県讃岐地方の郷土料理です。数種類の季節の野菜を出汁で煮込み、ゆでたうどんの上からかけていただきます。年末には、年越しそばの代わりに食べる家庭もあるそうです。

