令和８年11月　予定献立表

墨田区立竪川中学校

日	献立名		主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	1枠 - 脂質 加の1 食塩相当量
4 水	ごはん						米		780 kcal
	アジフライ		あじ,鶏卵				小麦粉,パン粉	あげ油	26.9 g
	糸寒天サラダ			糸寒天	人参,小松菜	キャベツ,大根	上白糖	サラダ油	373 mg
	豚汁	牛乳	豚肉,豆腐,みそ		人参	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	こんにゃく,じゃが芋		2.9 g
5 木	ごはん　海苔の佃煮			もみのり		干椎茸	米,上白糖		752 kcal
	厚焼き卵		鶏ひき肉,豆腐,鶏卵		人参	玉葱,枝豆	上白糖	油	23.6 g
	おひたし		かつお節		人参,小松菜	もやし,すだち	上白糖		391 mg
	みそ汁		油揚げ,みそ		ほうれんそう	キャベツ			3.1 g
6 金	豚肉とにらのあんかけ焼きそば		豚肉		人参,にら	にんにく,しょうが,玉葱,きくらげ,もやし	中華麺,上白糖,片栗粉	油,ごま油	742 kcal
	パリパリサラダ				小松菜,人参	キャベツ,ねぎ	ワンタンの皮,上白糖	あげ油,ごま油,白ごま	25.0 g
	杏仁フルーツ			杏仁豆腐		もも缶,みかん缶,パイン缶			350 mg
									2.9 g
9 月	肉うどん		牛肉		わけぎ	玉葱	うどん,上白糖	サラダ油	710 kcal
	ごま和え				小松菜,人参	キャベツ	上白糖	白ごま	20.4 g
	柿					かき			356 mg
									3.0 g
10 火	ごはん						米		715 kcal
	魚の西京焼き		鮭,西京みそ				上白糖		20.8 g
	野菜の塩昆布和え			塩昆布	小松菜,人参	キャベツ			328 mg
	かきたま汁		豆腐,鶏卵	わかめ		ねぎ	片栗粉		2.4 g
11 水	麻婆豆腐丼		豚ひき肉,みそ,豆腐		人参,にら	しょうが,にんにく,干椎茸,ねぎ	米,もち麦,上白糖,片栗粉	油,ごま油	901 kcal
	春雨サラダ				人参	もやし,きゅうり,ねぎ,にんにく	はるさめ,上白糖	ごま油	26.0 g
	大学芋						さつま芋,水あめ,上白糖	あげ油,黒ごま	428 mg
									2.5 g
13 金	フレンチトースト		鶏卵	牛乳,加糖練乳			食パン,上白糖	バター	836 kcal
	牛スネだしのポトフ		牛すね肉,豚肉		人参,ブロッコリー	セロリ,玉葱,大根,キャベツ	小麦粉,じゃが芋	オリーブ油	32.6 g
	マカロニサラダ				人参	玉葱,きゅうり	マカロニ,上白糖	エッグケアマヨ	412 mg
	みかん					みかん			3.0 g
16 月	スパゲティトマトソース		ベーコン		たかのつめ,トマト,パセリ	にんにく,玉葱	スパゲティ,上白糖	オリーブ油	838 kcal
	炒り卵サラダ		鶏卵		人参,小松菜	キャベツ,ホールコーン	上白糖	サラダ油,エッグケアマヨ	29.6 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん缶,もも缶,パイン缶	三温糖		431 mg
									2.8 g
17 火	ごまご飯						米,もち麦	白ごま	827 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚ひき肉,厚揚げ,鶏卵	寺ひじき	人参	玉葱,枝豆,エリンギ,しめじ,椎茸	片栗粉	油,サラダ油	31.1 g
	野菜ソテー				人参	ホールコーン,枝豆	じゃが芋	サラダ油	497 mg
	みそ汁		油揚げ,みそ		小松菜	キャベツ,玉葱			2.0 g
18 水	ごはん						米		784 kcal
	ぶり大根			ぶり		しょうが,大根	上白糖		24.7 g
	白菜豚汁		豚肉,みそ		人参,わけぎ	玉葱,はくさい			310 mg
	みかん					みかん			2.5 g
19 木	わかめごはん			炊き込みわかめ			米,もち麦	白ごま	753 kcal
	小魚のからあげ			わかさぎ		しょうが,にんにく	片栗粉,米粉	あげ油	22.8 g
	炒り卵の花		ちくわ,おから		人参,こねぎ	干椎茸,枝豆	つきこんにゃく,上白糖	ごま油	593 mg
	沢煮椀		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,片栗粉		3.0 g
20 金	チキンカレー		鶏肉	ヨーグルト	人参,トマト	にんにく,しょうが,りんご,玉葱	米,もち麦,じゃが芋,はちみつ,小麦粉	バター	841 kcal
	ハムサラダ		ハム		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	25.1 g
	りんご					りんご			320 mg
									2.7 g
24 火	他人丼		豚バラ,鶏卵		みつば	玉葱	米,もち麦,上白糖	サラダ油	827 kcal
	しらす和え			しらす	しそ,人参,小松菜	キャベツ,もやし			24.1 g
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		大根			427 mg
	みかん					みかん			3.4 g
25 水	パン						ミルクパン		728 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆		人参,トマト	にんにく,セロリ,玉葱	小麦粉	オリーブ油,バター	28.7 g
	ツナサラダ		ツナ缶			キャベツ,玉葱,きゅうり,大根	上白糖	サラダ油	365 mg
	ぶどうゼリー			粉寒天		ぶどうジュース	上白糖		3.1 g
26 木	ごはん						米		762 kcal
	さばのみそ煮		さば,みそ			しょうが,ねぎ	上白糖		26.7 g
	おひたし		油揚げ	糸寒天	人参,小松菜	もやし,ゆず	上白糖		358 mg
	鶏団子汁		鶏ひき肉,厚揚げ		人参	しょうが,ねぎ,ごぼう,大根,はくさい			2.4 g
27 金	ごはん						米,もち麦		798 kcal
	蒸しシュウマイ		豚ひき肉,鶏ひき肉,貝柱			干椎茸,しょうが,玉葱,ねぎ	上白糖,片栗粉,しゅうまいの皮		23.4 g
	パンサンスー		ハム		小松菜,人参	もやし,ねぎ,にんにく	緑豆はるさめ,上白糖	ごま油	325 mg
	わかめスープ		豆腐	わかめ		玉葱,ねぎ	片栗粉	白ごま,ごま油	2.8 g
30 月	ココアパン						ココアパン		870 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉	脱脂粉乳,牛乳,生クリーム,ピザチーズ	人参	玉葱,マッシュルーム,ホールコーン	じゃが芋,小麦粉,パン粉	油,バター	36.3 g
	ピーンズサラダ		大豆		人参	きゅうり,ホールコーン,レモン	片栗粉,さつま芋,上白糖,はちみつ	あげ油	522 mg
									3.3 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。