



11月 予定献立表



墨田区立吾端立花中学校

日	主食	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4 火	ごまごはん コロコロ揚げ（鶏肉とひよこ豆と高野豆腐） 野菜のかわりソースかけ けんちん汁	○	鶏肉 高野豆腐 ひよこ豆 みそ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ 干しいだけ	米 米粒麦 でんぶん 米粉 上白糖 さといも こんにゃく	油 ごま ごま油	803 kcal 286 g 282 g
5 水	～11月2日は十三夜でした～ 麦ごはん・海苔ひじき 魚の塩麹焼き 千草あえ 月見汁	○	生鮭 鶏卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 もみのり 芽ひじき	こまつな にんじん	キャベツ もやし しょうが だいこん しめじ	米 米粒麦 上白糖 塩麹 白玉団子	油	730 kcal 33.8 g 22.6 g
6 木	米粉カレーライス 海藻サラダごま風味 ラ・フランス	○	豚肉 豚レバーチップ	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん こまつな ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ ホールコーン ラ・フランス	米 米粒麦 じゃがいも 米粉 チャツネ（マン ゴ） 上白糖	油 バター ごま ゴマペースト ごま油	759 kcal 25.5 g 21.3 g
7 金	～ 世界の料理 フィリピン ～ シナガック（フィリピンのにんにく入りごはん） ギニリン（フィリピンのひき肉の煮込み料理） 青菜と卵のスープ アップルゼリー	○	鶏ひき肉 大豆 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ 粉寒天	赤ピーマン ホールトマト こまつな	にんにく たまねぎ りんごジュース	米 じゃがいも でんぶん 上白糖	油	726 kcal 26.4 g 20.1 g
10 月	麦ごはん・おかかふりかけ さわらの香味焼き ごま和え さつまいもの豚汁	○	削り節 さわら 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 米粒麦 上白糖 こんにゃく さつまいも	白ごま ゴマペースト 油	748 kcal 37.1 g 24.0 g
11 火	セサミトースト レバーポテト（ハニーマスタード味） ポトフ みかん	○	豚肝臓 ベーコン 豚肉 レンズまめ ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ エリンギ みかん	無塩食パン はちみつ でんぶん じゃがいも	バター ねりごま ごま油	773 kcal 32.3 g 30.4 g
12 水	後期中間考査 給食なし								
13 木	照り焼きチキンバーガー かぼちゃのポタージュ 白玉フルーツポンチ	○	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ たまねぎ りんご缶 黄桃缶 レモン	無塩パン 上白糖 米粉 白玉団子	油	784 kcal 33.7 g 28.9 g
14 金	シーフードピラフ（塩味） ガーリックドレッシングサラダ おからケーキ	○	鶏肉 あさり いか 鶏卵 おから	牛乳 耐熱系寒天 わかめ 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 三温糖 小麦粉 上白糖 粉糖	バター オリーブ油 ごま	836 kcal 29.3 g 28.2 g
17 月	麦ごはん 魚の竜田揚げ 青菜とえのきだけのおひたし さつまいものさつまい	○	さば 系削り 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし えのきだけ ねぎ 干しいだけ ごぼう だいこん	米 米粒麦 でんぶん 上白糖 さつまいも	油	735 kcal 31.1 g 27.2 g
18 火	みそラーメン 舟きゅうり 米粉マーブルケーキ	○	豚ひき肉 みそ 白いんげん	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり	中華麺 米粉 上白糖	油 ごま油 すりごま	684 kcal 29.1 g 23.4 g
19 水	高野豆腐のそぼろ丼 小魚の南蛮漬け かきたま汁	○	鶏ひき肉 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 小アジ わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 干しいだけ ねぎ えのきだけ	米 米粒麦 上白糖 米粉 でんぶん	油	757 kcal 36.1 g 26.6 g
20 木	ガーリックトースト スイートポテトシチュー 海藻サラダ 愛媛みかん	○	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 海藻	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん	無塩食パン 米粉 さつまいも はちみつ	バター 油	537 kcal 18.7 g 27.6 g
21 金	～ 世界の料理 ネパール ～ ククラカレー（ネパールのチキンカレー） オニオンドレッシングサラダ フルーツヨーグルトかけ	○	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん ピーマン ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 黄桃缶 バイン缶 りんご缶	米 米粒麦 じゃがいも 上白糖	油	738 kcal 24.0 g 18.5 g
25 火	わかめごはん ツナ入り卵焼き しらたきと野菜の和え物 呉汁	○	ツナ 鶏卵 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	米 米粒麦 しらたき 上白糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	806 kcal 36.1 g 32.2 g
26 水	マーボー丼 あさりのカリッとサラダ りんご	○	豚ひき肉 豚レバーチップ みそ 木綿豆腐 あさり	牛乳 耐熱系寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ だけのこ だいこん りんご	米 米粒麦 上白糖 でんぶん	油 ごま油	818 kcal 33.3 g 28.0 g
27 木	～ 奈良県の郷土料理 ～ 麦ごはん・大豆の甘辛煮 魚のはちみつ味噌焼き ひじきの炒め煮 吉野汁	○	大豆 メルルーサ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが だいこん しめじ ねぎ	米 米粒麦 でんぶん 上白糖 はちみつ しらたき さといも	油 ごま	803 kcal 40.3 g 26.2 g
28 金	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ レンズ豆のカレースープ	○	豚ひき肉 豚肉 レンズまめ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく ホールコーン	米 米粉のパン粉 上白糖 はちみつ	油	767 kcal 30.3 g 25.1 g

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。