



# 令和7年度 11月予定献立表



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表 ランチルーム給食予定	主な使用食材				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	その他	
4火	わかめごはん 菊花蒸し 野菜の甘酢かけ みそ汁  文化の日 献立	炊き込みわかめ 豚ひき肉、木綿豆腐 油揚げ、生わかめ、白みそ	米、米粒麦、油、白ごま 上白糖、てんぷん、もち米 白ごま、上白糖、ごま油 じゃがいも	干しいたけ、しょうが、たまねぎ、ねぎ もやし、にんじん、キャベツ、こまつな たまねぎ	塩、こしょう、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ、酢 だし昆布、厚けずり	777 29.4
5水	かき玉うどん レバーのごま味噌がらめ りんご	IA 鶏肉、油揚げ、鶏卵 豚レバー、赤みそ、白みそ	油、てんぷん、うどん、サラダ油 あけ油、てんぷん、米粉、上白糖、白ごま	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな りんご	清酒、だし昆布、厚けずり、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ、一味唐辛子 清酒	759 36.1
6木	麦ごはん ぶりのピリ辛焼き ごま和え 沢煮椀	ぶり 鶏肉、油揚げ	米、押麦 ごま油、上白糖、白ごま 白ごま、上白糖、ゴマペースト	にんにく キャベツ、もやし、こまつな、にんじん だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ	しょうゆ、清酒、一味唐辛子 だし汁、しょうゆ だし昆布、厚けずり、塩、しょうゆ、こしょう	772 34.6
7金	しらすチーズトースト ビーンズサラダ ミネストローネ  いい歯の日 献立	IB しらす干し、ピザチーズ 大豆、ひよこ豆 ベーコン、豚肉、レンズまめ	無塩食パン、バター あけ油、てんぷん、サラダ油、上白糖 油、じゃがいも、ABCマカロニ	にんじん、キャベツ、コーン、たまねぎ セロリ、たまねぎ、ホールトマト、こまつな	パセリ乾、パプリカ粉 しょうゆ、塩、酢 どんこつ、ローリエ葉、ケチャップ、塩、こしょう、バジル粉	741 34.3
10月	黒砂糖パン ハンバーグ キャベツのサラダ アイントプフ  世界の料理 ドイツ	豚ひき肉、鶏肉、鶏卵 ベーコン、レンズまめ、ウインナー	黒砂糖パン 生パン粉、上白糖 はちみつ、サラダ油 油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、もやし、コーン セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな	塩、こしょう、ナツメグ粉、スープ、ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン 塩、からし粉、酢 とりから、塩、こしょう	728 34.9
11火	みそラーメン フライドポテト フルーツヨーグルトかけ	豚中肉、赤みそ あおのり ヨーグルト、脱脂粉乳	中華めん、油、ごま油 あけ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、しら 黄桃缶、パイン缶	清酒、トウバンジャン、どんこつ、みりん、しょうゆ、塩、ラー油 塩	737 28.4
12水	ごはん わかめふりかけ 生揚げのすき煮 柿 	生わかめ、しらす干し 豚肉、生揚げ	米、米粒麦、ごま油、上白糖、白ごま 油、じゃがいも、つきごんにやく、三温糖、白ごま	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、こまつな かき	清酒、しょうゆ 清酒、厚けずり、みりん、塩、しょうゆ	766 28.7
14金	ごまごはん 鮭のちゃんちゃん焼き むらこ汁 菊花みかん  郷土料理 北海道	鮭、白みそ白みそ 木綿豆腐、鶏卵	米、米粒麦、白ごま 三温糖、油、白ごま、バター てんぷん	しょうが汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン たまねぎ、こまつな みかん	しょうゆ、清酒、塩、こしょう だし昆布、厚けずり、塩、しょうゆ	754 33.6
17月	ごはん 甘辛揚げ大豆 いかの豆板醤焼き 白菜の変わり和え きのこのかきたま汁	大豆、あおのり いか 鶏肉、鶏卵	米、米粒麦、あけ油、てんぷん、上白糖 上白糖、ごま油 上白糖、ごま油 てんぷん	しょうが汁、にんじん、たまねぎ、にんじん、しょうが汁 はくさい、こまつな、にんじん、しょうが汁 たまねぎ、えのきたけ、しめじ、こまつな	しょうゆ、みりん 清酒、トウバンジャン、しょうゆ しょうゆ、酢 だし昆布、厚けずり、清酒、塩、しょうゆ	719 37.1
18火	えびのトマトクリームスパゲッティ 海藻サラダ さつま芋のケーキ  旬の食材 さつまいも	えび、脱脂粉乳、生クリーム、粉チーズ 海藻ミックス 鶏卵、牛乳調理用、生クリーム	スパゲティ、サラダ油、油 はちみつ、サラダ油 小麦粉、上白糖、さつまいも、油、バター	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ、こまつな キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ	とりから、トマトペースト、ケチャップ、塩、こしょう、赤ワイン、白ワイン、オレガノ うすくちしょうゆ、塩、酢 ベーキングパウダー	799 33.5
19水	チリビーンズドッグ 野菜スープ アロエ入りフルーツカクテル	鶏肉、大豆、レンズまめ、ピザチーズ 鶏肉	無塩パン、油、小麦粉 油、じゃがいも 上白糖	にんにく、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、コーン、こまつな パイン缶、黄桃缶、アロエ缶	赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、チリソース、塩、こしょう とりから、ローリエ葉、塩、こしょう、しょうゆ 白ワイン	712 30.7
20木	かてめし ししゃものカレー揚げ ハ丁みそ肉じゃが	IC 炊き込み昆布、油揚げ、凍り豆腐 ししゃも 豚中肉、ハ丁みそ、生揚げ	米、米粒麦、上白糖、つきごんにやく あけ油、小麦粉 油、つきごんにやく、じゃがいも、上白糖	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんじん、たけのこ、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、だし昆布、厚けずり、うすくちしょうゆ、みりん、塩 カレー粉 塩、清酒、だし汁、しょうゆ	758 31.1
21金	ごはん さばの香味焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	ID さば 鶏肉、干ひじき、油揚げ 生揚げ、生わかめ、白みそ	米 油、つきごんにやく、上白糖 じゃがいも	しょうが汁、ねぎ にんじん、えだまめ たまねぎ	みりん、しょうゆ、清酒、さんしょう粉 だし汁、みりん、しょうゆ だし昆布、厚けずり	751 34.0
25火	ごはん あさり昆布 卵の花卵焼き 青菜と糸寒天の和え物 利休汁	角切昆布、あさり 鶏肉、おから、鶏卵 耐熱糸寒天、糸削り 油揚げ、白みそ	米、米粒麦、上白糖 油、上白糖 上白糖 ねりごま	しょうが しょうが、たけのこ、にんじん、こまつな こまつな、もやし、にんじん だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	しょうゆ、みりん、清酒 だし汁、清酒、うすくちしょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ だし昆布、厚けずり	762 33.8
26水	ガーリックトースト かぼちゃのシチュー カリカリ油揚げのサラダ 	鶏肉、脱脂粉乳、牛乳調理用、白いんげん、生クリーム 油揚げ	無塩食パン、バター 油、小麦粉、バター 白ごま、油、ごま油、上白糖	にんにく、パセリ セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ キャベツ、こまつな、にんじん	白ワイン、とりから、塩、こしょう しょうゆ、酢、だし汁	772 30.1
27木	豚肉の柳川井 からしあえ グレープゼリー	IE 豚肉、鶏卵 粉寒天	米、米粒麦、ごま油、上白糖 上白糖	洗いごぼろ、たまねぎ、こまつな キャベツ、もやし、にんじん ぶどうジュース	清酒、厚けずり、みりん、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、からし粉	739 29.6
28金	田舎うどん 里芋とイカの煮つけ 豆乳ごまプリン  旬の食材 さといも	鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ いか 粉寒天、豆乳、牛乳調理用、生クリーム	油、うどん、サラダ油 干しいたけ、ねぎ、こまつな 上白糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、こまつな だいこん、にんじん、さやいんげん	清酒、だし昆布、厚けずり、しょうゆ だし汁、清酒、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ	757 34.1