



# 令和7年度 11月予定献立表

墨田区立桜堤中学校

11  
November

※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				ヨネルギー (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	炊き込みわかめ	米, 米粒麦, 油, 白ごま			777 29.4
		豚ひき肉, 木綿豆腐	上白糖, てんぶん,もち米	干しいたけ, しょうが, たまねぎ, ねぎ	塩, こしょう, しょうゆ, カレー粉	
			白ごま, 上白糖, ごま油	もやし, にんじん, キャベツ, こまつな	しょうゆ, 酢	
5 水	かき玉うどん レバーのごま味噌がらめ りんご	油揚げ, 生わかめ, 白みそ	じゃがいも	たまねぎ	だし昆布, 厚けずり	759 36.1
		鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	油, てんぶん, うどん, サラダ油	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, ほくさい, ねぎ, こまつな	清酒, だし昆布, 厚けずり, 塩, しうすくちゅうゆ, 一味唐辛子	
		豚レバー, 赤みそ, 白みそ	あげ油, てんぶん, 米粉, 上白糖, 白ごま		清酒	
6 木	麦ごはん ぶりのピリ辛焼き ごまあえ 沢煮椀		りんご			772 34.6
			米, 押麦			
		ぶり	ごま油, 上白糖, 白ごま	にんにく	しょうゆ, 清酒, 一味唐辛子	
7 金	しらすチーズトースト ピーンズサラダ ミネストローネ	白ごま, 上白糖, ゴマペースト	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん	だしだけ, しょうゆ		741 34.3
		鶏肉, 油揚げ	だいこん, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	だし昆布, 厚けずり, 塩, こしょう		
		しらす干し, ピザチーズ	無塩食パン, バター		バセリ乾, パプリカ粉	
10 月	黒砂糖パン ハンバーグ キャベツのサラダ アインツブフ	大豆, ひよこ豆	あげ油, てんぶん, サラダ油, 上白糖	にんじん, キャベツ, コーン, たまねぎ	しょうゆ, 塩, 酢	728 34.9
		ベーコン, 豚肉, レンズまめ	油, ジャガイモ, ABCマカロニ	セロリ, たまねぎ, ホールトマト, こまつな	とんこつ, ローリエ葉, ケチャップ, 塩, こしょう, バジル粉	
		豚ひき肉, 鶏肉, 鶏卵	生パン粉, 上白糖	たまねぎ, にんじん	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	
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	はちみつ, サラダ油	キャベツ, にんじん, もやし, コーン		塩, からし粉, 酢	737 28.4
		ベーコン, レンズまめ, ウインナー	油, ジャガイモ	セロリ, ににく, たまねぎ, にんじん, こまつな	とりがら, 塩, こしょう	
		豚中肉, 赤みそ	中華めん, 油, ごま油	しょうが, ににく, にんじん, ねぎ, ほくさい, もやし, にら	清酒, トウバジシャン, とんこつ, みりん, しょうゆ, 塩, ラード	
12 水	あおのり	あおのり	あげ油, ジャガイモ		塩	766 28.7
		ヨーグルト, 脱脂粉乳		黄桃缶, パイン缶		
		豚肉, 生揚げ	生わかめ, らす干し	米, 米粒麦, ごま油, 上白糖, 白ごま	清酒, しうすくちゅうゆ	
14 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き むらくも汁 菊花みかん	油, ジャガイモ, つきこんにやく, 三温糖, 白ごま	にんじん, たまねぎ, えのきだけ, ほくさい, ねぎ, こまつな		清酒, 厚けずり, みりん, 塩, こしょう	754 33.6
			かき			
			米, 米粒麦, 白ごま			
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	鮭, 白みそ白みそ	三温糖, 油, 白ごま, バター	しょうが汁, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, ピーマン	しょうゆ, 清酒, 塩, こしょう	719 37.1
		木綿豆腐, 鶏卵	てんぶん	たまねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 塩, こしょう	
			みかん			
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	大豆, あおのり	米, 米粒麦, あげ油, てんぶん, 上白糖		しょうゆ, みりん	799 33.5
		いか	上白糖, ごま油	ににく, ねぎ	清酒, トウバジシャン, しうすくちゅうゆ	
			上白糖, ごま油	はくさい, こまつな, にんじん, しょうが汁	しょうゆ, 酢	
19 水	鶏肉, 鶏卵	鶏肉, 鶏卵	てんぶん	たまねぎ, えのきだけ, しめじ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 清酒, 塩, こしょう	712 30.7
		えび, 脱脂粉乳, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油	ゼロリ, ににく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, ト, シメジ, こまつな	とりがら, 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	
		海藻ミックス	はちみつ, サラダ油	キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ	うすくちゅうゆ, 塩, 酢	
20 木	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	鶏卵, 牛乳調理用, 生クリーム	小麦粉, 上白糖, さつまいも, 油, バター	小麥粉, 上白糖, さつまいも, 油, バター	ベーキングパウダー	758 31.1
		鶏肉, 大豆, レンズまめ, ピザチーズ	無塩パン, 油, 小麦粉	ににく, たまねぎ, にんじん	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	
		鶏肉	油, ジャガイモ	たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, コーン, こまつな	とりがら, ローリエ葉, 塩, こしょう, しうすくちゅうゆ	
21 金	かてめし ししゃものカレー揚げ 八丁みそ肉じゃが	上白糖		パン缶, 黄桃缶, アロエ缶	白ワイン	751 34.0
		I C 炊き込み昆布, 油揚げ, 凍り豆腐	米, 米粒麦, 上白糖, つきこんにやく	切干だいこん, にんじん, さやいんげん	だし汁, しうすくちゅうゆ, だし昆布, 厚けずり, うすくちゅうゆ, みりん, 塩	
		ししゃも	あげ油, 小麦粉		カレー粉	
22 土	豚中肉, 八丁みそ, 生揚げ	豚中肉, 八丁みそ, 生揚げ	油, つきこんにやく, ジャガイモ, 上白糖	たまねぎ, にんじん, たけのこ, さやいんげん	だし汁, 清酒, だしじ, しうすくちゅうゆ	762 33.8
23 日	ごはん さばの香味焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	さば		米		751 34.0
		鶏肉, 千ひじき, 油揚げ	油, つきこんにやく, 上白糖	しょうが汁, ねぎ	みりん, しうすくちゅうゆ, 清酒, さんしよう粉	
		生揚げ, 生わかめ, 白みそ	じゃがいも	にんじん, えだまめ	だし汁, みりん, しうすくちゅうゆ	
25 火	ごはん 卯の花卵焼き 青菜と糸寒天の和え物 利休汁	角切昆布, あさり	米, 米粒麦, 上白糖	たまねぎ	だし昆布, 厚けずり	772 30.1
		鶏肉, おから, 鶏卵	油, 上白糖	米	しうすくちゅうゆ, みりん, 清酒	
		耐熱糸寒天, 糸削り	上白糖	しょうが	カレー粉	
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	油揚げ, 白みそ	ねりごま	たまねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり	762 33.8
27 木	豚肉の柳川丼 からしあえ グレープゼリー		無塩パン, バター	ににく, パセリ		739 29.6
		鶏肉, 脱脂粉乳, 牛乳調理用, 白いんげん, 生クリーム	油, 小麦粉, バター	セロリ, たまねぎ, マッシュルーム, かぼちゃ	白ワイン, とりがら, 塩, こしょう	
		油揚げ	白ごま, 油, ごま油, 上白糖	キャベツ, こまつな, にんじん	しうすくちゅうゆ, 酢, だし汁	
28 金	豚肉の柳川丼 からしあえ グレープゼリー					757 34.1
		I E 豚肉, 鶏卵	米, 米粒麦, ごま油, 上白糖	洗いごぼう, たまねぎ, こまつな	清酒, 厚けずり, みりん, しうすくちゅうゆ, 塩	
		粉寒天	上白糖	キャベツ, もやし, にんじん	だし汁, しうすくちゅうゆ, カラシ粉	
29 土	田舎うどん 里芋とイカの煮つけ 豆乳ごまプリン	鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	油, うどん, サラダ油	にんにく, しうすくちゅうゆ, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 千しいたけ, ねぎ, こまつな	清酒, だし昆布, 厚けずり, しうすくちゅうゆ, 塩	757 34.1
		いか	さといも, 上白糖	だいこん, にんじん, さやいんげん	だし汁, 清酒, みりん, しうすくちゅうゆ	
		粉寒天, 豆乳, 牛乳調理用, 生クリーム	上白糖, ねりごま, 黒砂糖			