



11月

献立予定表



令和7年度

墨田区立寺島中学校

日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						1人1日 - kcal たんぱく質 9g 食塩相当量 9g
					体をつくる食品 1群 2群		体の調子を整える食品 3群 4群		体の熱や力になる食品 5群 6群		
1	土	 ドリア		舞台発表会 キャベツのサラダ みかん 	鶏肉	牛乳調理用、 脱脂粉乳、 生クリーム、 ピザチーズ、 牛乳飲用	にんじん	たまねぎ、 リンゴ、 キャベツ、 ホーローン、 みかん	米、米粒麦、 米粉、 パン粉、 はちみつ	油、 バター	759 kcal 30 g 2.9 g
3	月	文化の日									
4	火	振替休業日									
5	水	 米粉のパンを味わおう 米粉のきなこ揚げパン 		キャベツとあさりのカレースープ 切干大根サラダ	きな粉、 ベーコン、 あさり	牛乳飲用	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ、 ホーローン、 切干しいたけ、 もやし、きゅうり	米粉パン、 上白糖、 じゃがいも	油、 白ごま、 ごま油	712 kcal 29 g 3.1 g
6	木	文化の日(3日) わかめごはん 		菊花蒸し おひたし 田舎汁 	豚ひき肉、 糸削り、 木綿豆腐、 赤みそ、 白みそ	炊き込み わかめ、 牛乳飲用	にんじん、 こまつな	干し椎茸、 しょうが、 たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 だいこん	米、米粒麦、 上白糖、 でんぱん、 もち米	白ごま、 油、 ごま油	768 kcal 32 g 3.2 g
7	金	いい歯の日(8日) ごはん 甘辛揚げ大豆 		いかのしょうが焼き  ごま酢あえ かきたま汁	大豆、 いか、 木綿豆腐、 鶏卵	あおのり、 牛乳飲用、 かつわかめ	にんじん、 こまつな	しょうが、 もやし、 きゅうり、 えのき、 ねぎ	米、米粒麦、 でんぱん、 上白糖	あけ油、 白すりごま、 油	730 kcal 40 g 3 g
10	月	 カナダの味巡り 鮭の日(11日) メープルトースト 		サーモンシチュー  海藻サラダ	ベーコン、 鶏肉、 生鮭	牛乳飲用、 牛乳調理用、 脱脂粉乳、 生クリーム、 海藻ミックス	にんじん、 ほうれん そう	セロリ、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 きゅうり、 ホーローン	無塩食パン、 メープルシロップ、 じゃがいも、 小麦粉、 上白糖	バター、 油、 ごま油	773 kcal 32 g 2.6 g
11	火	韓国の味巡り  ごはん 		ヤンニョムチキン 大根のナムル わかめスープ	鶏肉、 豚中肉、 木綿豆腐	牛乳飲用、 生わかめ	こまつな、 にんじん	にんにく、 しょうが、 だいこん、 たまねぎ、 ねぎ	米、小麦粉、 でんぱん、 米粉、上白糖、 はちみつ	ごま油、 白ごま、油	784 kcal 30 g 2.5 g
12	水	豚肉の柳川井 		みそドレッシングサラダ 焼きりんご 	豚肉、 鶏卵、 白みそ	牛乳飲用	こまつな、 にんじん	ごぼう、 たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 りんご 	米、米粒麦、 上白糖、 じゃがいも、 はちみつ	ごま油、 油、 バター	798 kcal 30 g 2.5 g
13	木	中間考査									
14	金	マーボー焼きそば 		野菜のかわりソースかけ みかん 	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 赤みそ、 豆腐	牛乳飲用	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	にんにく、しょうが、 たまねぎ、 干し椎茸、 キャベツ、 きゅうり、 みかん	むし中華めん、 上白糖、 でんぱん	ごま油、 油	729 kcal 34 g 3.1 g
17	月	パスカトーレ 		じゃがいものフレンチサラダ 柿 	ベーコン、 ツナ、 あさり、 いか	牛乳飲用	にんじん、 ホーローン	にんにく、しょうが、 たまねぎ、 リンゴ、 キャベツ、 きゅうり、 かき	スパゲティ、 じゃがいも、 はちみつ	油、 オリーブ油	769 kcal 33 g 3 g
18	火	五目ごはん 		ししゃものカレーさざれ焼き 利休汁 	鶏肉、 油揚げ、 白みそ	牛乳飲用、 ししゃも、 生わかめ	にんじん、 さやいんげん	干し椎茸、 だいこん	米、上白糖、 しらたき、 パン粉、 生パン粉	エッグケアマヨ、 白ごま、 ねりごま	737 kcal 29 g 3.5 g
19	水	名古屋の味巡り 小倉トースト 		ミネストローネ コーンサラダ 	あずき、 ベーコン、 豚角切肉	牛乳飲用、 粉チーズ	ホーローン、 こまつな、 にんじん	セロリ、たまねぎ、 リンゴ、 キャベツ、 きゅうり、 ホーローン	無塩食パン、 上白糖、 じゃがいも、 ABCマカロニ	バター、 油	731 kcal 31 g 2 g
20	木	 鉄強化献立 麦ごはん 		厚揚げのキムチ炒め 小松菜のマロニーあえ	豚中肉、 あさり、 生揚げ	牛乳飲用	にんじん、 にら、 こまつな	にんにく、しょうが、 たまねぎ、 はくさい、 はくさいキムチ、 キャベツ、 もやし	米、押麦、 上白糖、 でんぱん、 マロニー	油、 ごま油、 白ごま	790 kcal 34 g 3 g
21	金	新嘗祭(23日) 和食の日(24日) ごはん 		さばのみそ煮  ひじきの炒め煮 根菜汁	さば、赤みそ、 鶏肉、 油揚げ、 木綿豆腐	牛乳飲用、 干ひじき	にんじん、 こまつな	しょうが、 えだまめ、 ごぼう、 だいこん	米、 上白糖、 しらたき、 こんにゃく	油、 ごま	788 kcal 37 g 2.6 g
24	月	振替休日									
25	火	チキンカレーライス 		いかサラダ 早香 	鶏肉、 いか	粉チーズ、 牛乳飲用、 海藻 ミックス	にんじん	にんにく、 しょうが、 たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 早香	米、米粒麦、 じゃがいも、 マヨネーズ、 小麦粉、上白糖	油、 バター	798 kcal 28 g 2.9 g
26	水	 野菜たっぷり献立 フレンチトースト 		トマトシチュー ツナ入りサラダ 	鶏卵、 ベーコン、 豚角切肉、 ツナ	牛乳調理用、 牛乳飲用、 粉チーズ	にんじん、 ホーローン	セロリ、にんにく、 たまねぎ、 リンゴ、 キャベツ、 きゅうり、 ホーローン	無塩食パン、 上白糖、 じゃがいも、 小麦粉、 はちみつ	バター、 油	742 kcal 31 g 2.5 g
27	木	 カルシウム強化献立 東京都産さつまいも ごはん 大根葉ふりかけ 		切干大根の卵焼き ごまあえ さつまいもの田舎汁	油揚げ、 豚ひき肉、 鶏卵、生揚げ、 赤みそ、 白みそ	牛乳飲用	だいこん葉、 にんじん、 こまつな	たまねぎ、 切干だいこん、 干し椎茸、 キャベツ、 もやし、 だいこん	米、米粒麦、 上白糖、 さつまいも	ごま油、 白ごま、 油、 白すりごま	794 kcal 33 g 2.9 g
28	金	しょうゆラーメン 		青のりビーンズポテト みかん 	豚中肉、 大豆	牛乳飲用、 あおのり	にんじん、 にら	しょうが、にんにく、 たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 ねぎ、 みかん	ラーメン、 じゃがいも、 でんぱん	油、 ごま油、 ごま	719 kcal 31 g 1.9 g

★都合により、献立が変更になる場合があります。★二重下線のメニューは、7月のアンケートで多く名前が挙がったメニューです。