# 11月の献立表

令和8年度

品川区立浜川中学校

| 日 | 曜 | 献立 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜・デザート | 材料と体内の働き たんぱく質 血液や筋肉になる食品 | エネルギー 力や熱になる食品 | ビタミン 体の調子を整える食品 | エネルギー Kcal | 蛋白質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | キムタクごはん（長野県発祥） | ○ | ししゃもの唐揚げ<br>磯香和え<br>みそ汁 | 豚肉 みそ 生わかめ<br>ししゃも 刻みのり<br>糸けずり節 牛乳 | 米 胚芽米 ごま油<br>サラダ油 じゃがいも<br>小麦粉 でんぷん 揚げ油 | たくあん漬 白菜キムチ ねぎ<br>ホールコーン にら たまねぎ<br>えのきだけ 小松菜 にんじん<br>もやし | 733 | 30.7 |
| 4 | 水 | ミルクパン | ○ | マカロニのミートソース焼き<br>ジュリアンスープ | ベーコン 生クリーム<br>ミックスチーズ 大豆<br>豚ひき肉 牛乳 | ミルクパン マカロニ<br>小麦粉 サラダ油 | たまねぎ にんじん キャベツ<br>セロリ マッシュルーム | 747 | 36.2 |
| 5 | 木 | サーモンクリーム<br>スパゲティ | ○ | トマトと卵のスープ<br>オレンジゼリー | 生クリーム 鮭 豆乳<br>ミックスチーズ 卵<br>ベーコン 粉寒天 牛乳 | スパゲティ 小麦粉<br>サラダ油 じゃがいも<br>でんぷん 上白糖 | たまねぎ マッシュルーム<br>にんじん ホールコーン<br>ブロッコリー クリームコーン<br>にんにく ホールトマト<br>小松菜 オレンジジュース | 825 | 34.9 |
| 6 | 金 | 11/8 いい歯の日『かみかみ献立』<br>ごはん<br>かみかみふりかけ | ○ | いかの変わり揚げ<br>野菜のにんにく醤油和え<br>利休汁 | ちりめんじゃこ 刻み昆布<br>糸けずり節 豚肉 豆腐<br>みそ いか 牛乳 | 米 胚芽米 三温糖<br>じゃがいも ごま油 揚げ油<br>ねりごま 小麦粉 でんぷん | 干しいたけ にんじん 白菜<br>糸こんにゃく ごぼう 大根<br>しょうが もやし 小松菜<br>にんにく | 801 | 40.3 |
| 9 | 月 | ごはん | ○ | 鶏の照り焼き<br>おひたし<br>田舎汁 | みそ 油揚げ 豆腐<br>鶏肉 糸けずり節 牛乳 | 米 胚芽米 里芋 でんぷん | にんじん ねぎ ごぼう 大根<br>小松菜 こんにゃく しょうが<br>もやし | 707 | 31.8 |
| 12 | 木 | 秋野菜のカレーライス | ○ | 小松菜サラダ<br>りんご | 豚肉 ハム 牛乳 | 米 胚芽米 小麦粉<br>さつまいも サラダ油<br>じゃがいも 三温糖 | りんご しめじ にんじん<br>れんこん たまねぎ しょうが<br>にんにく きゅうり レモン汁<br>小松菜 キャベツ りんご | 757 | 23.3 |
| 13 | 金 | 古代米ごはん | ○ | 鰹の竜田揚げ（坂本龍馬給食『高知県献立』）<br>土佐酢和え<br>沢煮椀 | 豚肉 油揚げ かつお<br>糸けずり節 牛乳 | 米 もち米 赤米 揚げ油<br>でんぷん 三温糖 | ねぎ 大根 小松菜 ごぼう<br>にんじん ゆず しょうが<br>にんにく きゅうり キャベツ | 705 | 34.5 |
| 16 | 月 | 大豆ごはん | ○ | もずく入り卵焼き<br>すまし汁<br>みかん | 大豆 鶏肉 油揚げ<br>刻み昆布 豆腐 かまぼこ<br>卵 鶏ひき肉<br>塩抜きもずく 牛乳 | 米 胚芽米 三温糖<br>じゃがいも サラダ油 | にんじん たまねぎ ねぎ<br>大根 小松菜 みかん | 800 | 36.1 |
| 17 | 火 | 福井県坂井市産米使用！<br>ごはん | ○ | さわらの香味焼き<br>からし和え<br>豚汁 | みそ 油揚げ 豆腐<br>豚肉 さわら 牛乳 | 米 胚芽米 里芋<br>ごま油 三温糖 | にんじん ねぎ 大根 ねぎ<br>こんにゃく しょうが 小松菜<br>キャベツ | 721 | 34.2 |
| 18 | 水 | ツナチーズトースト | ○ | パリパリサラダ<br>白菜と肉団子のスープ | ミックスチーズ ツナ<br>豚ひき肉 豆腐 牛乳 | 食パン マヨネーズ<br>でんぷん ワンタンの皮<br>サラダ油 三温糖 揚げ油 | たまねぎ パセリ にんじん<br>ホールコーン ねぎ 小松菜<br>干しいたけ 白菜 しょうが<br>きゅうり キャベツ | 738 | 32.9 |
| 19 | 木 | コーンピラフ | ○ | チキンのワイン風味ソース<br>ポトフ | 鶏肉 ウインナー 牛乳 | 米 胚芽米 サラダ油<br>じゃがいも | パセリ ホールコーン<br>にんじん たまねぎ キャベツ<br>りんご | 744 | 28.8 |
| 20 | 金 | 五目うどん | ○ | 大根とひじきのおかかサラダ<br>大学芋 | 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪<br>昆布 ひじき 糸けずり節<br>牛乳 | 冷凍うどん 三温糖 ごま油<br>サラダ油 黒ごま 水あめ<br>さつまいも 揚げ油 | 大根 小松菜 干しいたけ<br>ねぎ にんじん きゅうり | 706 | 22.9 |
| 24 | 火 | 福井県ご当地グルメ<br>ソースカツ丼 | ○ | のっぺい汁<br>りんごゼリー | 豚肉 みそ 鶏肉<br>生揚げ 粉寒天 牛乳 | 米 胚芽米 パン粉 小麦粉<br>三温糖 揚げ油 里芋<br>でんぷん 上白糖 | キャベツ にんじん 小松菜<br>大根 こんにゃく ねぎ<br>しょうが りんごジュース | 825 | 31.3 |
| 25 | 水 | セサミトースト | ○ | コーンサラダ<br>ホワイトシチュー | 生クリーム 鶏肉 豆乳<br>あさりむきみ 牛乳 | 食パン バター ごま<br>はちみつ じゃがいも<br>小麦粉 サラダ油 三温糖 | 小松菜 にんじん たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>ホールコーン | 769 | 27.7 |
| 26 | 木 | 豚肉あんかけ焼きそば | ○ | 青菜のスープ<br>さつまいもごま団子 | 豚肉 ベーコン 豆腐<br>白いんげん豆ペースト<br>牛乳 | 蒸し中華麺 ごま油 三温糖<br>サラダ油 でんぷん ごま<br>さつまいも 揚げ油 白玉粉 | もやし にら にんじん<br>たまねぎ 干しいたけ 小松菜 | 778 | 28.8 |
| 27 | 金 | 親子丼 | ○ | 吉野汁<br>柿 | 卵 鶏肉 凍り豆腐<br>牛乳 | 米 胚芽米 三温糖 里芋<br>でんぷん | たまねぎ さやいんげん<br>にんじん ねぎ 大根 小松菜<br>しめじ 柿 | 792 | 31.6 |
| 30 | 月 | 中華おこわ | ○ | 白身魚の甘酢ソース<br>野菜と卵のスープ | 鶏肉 卵 生わかめ<br>たら 牛乳 | 米 もち米 サラダ油<br>三温糖 でんぷん 小麦粉<br>ごま油 揚げ油 | 干しいたけ ねぎ にんじん<br>たけのこ しょうが キャベツ<br>小松菜 たまねぎ ねぎ | 767 | 33.8 |

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。