



11月 献立予定表



墨田区立吾孺立花中学校

日	献立名	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	
1 金	ごまとじゃこのごはん 菊花蒸し おひたし 豆腐のすまし汁	○	豚ひき肉 牛ひき肉 糸削り 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 上白糖 でんぷん もち米	油 白ごま	にんじん ごまつな	干しいたけ しょうが たまねぎ ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	807 kcal 33.9 g 24.5 g
5 火	ごはん さばのおろしポン酢がけ じゃが芋のごまみそあえ (せいでたまじ)	○	さば みそ 糸削り	牛乳 糸寒天 (伊豆諸島産)	米 じゃがいも 上白糖	油 ごま	にんじん ごまつな	だいこん レモン もやし	800 kcal 33.1 g 26.6 g
6 水	フレンチトースト ポークビーンズ ひじきのツナサラダ	○	たまご 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 芽ひじき	無塩食パン 上白糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	にんじん	セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	812 kcal 39.9 g 36.4 g
7 木	大豆のかきあげ丼 しらすガーリックポテト 早香 (みかん×ほんかん)	○	たまご ベーコン 大豆	牛乳 小町えび しらす干し	米 米粒麦 小麦粉 上白糖 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん ビーマン たかのつめ ハセリ	たまねぎ にんにく みかん	809 kcal 25.8 g 23.8 g
8 金	ちゃんぽんうどん 大豆とさつま芋の甘辛あえ りんご	○	豚肉 かまぼこ 焼き竹輪 あさり いか 大豆	牛乳	うどん さつまいも 水あめ 上白糖	油 ごま油	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ りんご	716 kcal 30.2 g 19.3 g
11 月	カレーライス (米粉) じゃこ入りわかめサラダ オレンジゼリー	○	豚肉	牛乳 生クリーム わかめ 粉寒天 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 じゃがいも チャツネ (マンゴー) 米粉 上白糖	油 バター	にんじん トマト きやいんげん ごまつな	にんにく しょうが セロリ たまねぎ 切干しだいこん キャベツ ぶどう	814 kcal 25.7 g 24.6 g
12 火	バエリア スペイン風オムレツ 豆のサラダ	○	鶏肉 いか あさり ツナ ベーコン 鶏ひき肉 たまご ひよこ豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油 バター オリーブ油	にんじん ビーマン ハセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	827 kcal 37.0 g 33.0 g
13 水	後期中間考査 ※給食なし								
14 木	マーボー焼きそば のりチョレギサラダ りんご	○	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳 糸寒天 もみり	中華めん 上白糖 でんぷん	ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	729 kcal 33.3 g 25.7 g
15 金	ごはん チキン南蛮 野菜の甘酢かけ みそ汁	○	鶏若鶏肉むね 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 でんぷん 米粉 上白糖	油 ごま ごま油	にんじん ごまつな	にんにく きゅうり もやし キャベツ だいこん	814 kcal 33.2 g 27.5 g
18 月	わかめごはん きびなごのから揚げ 野菜のうま煮 もずくのかきたま汁	○	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ きびなご もずく	米 米粒麦 でんぷん 米粉 ごんにやく じゃがいも 上白糖	油 ごま	にんじん さやいんげん 粟ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ だけのこ	717 kcal 28.8 g 19.8 g
19 火	小松菜クリームスパゲティ じゃがいものハニエーサラダ りんご	○	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 米粉 じゃがいも はちみつ	油 バター	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ りんご	865 kcal 33.8 g 33.2 g
20 水	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	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 海藻ミックス	無塩食パン 小麦粉 さつまいも はちみつ	油 バター	にんじん ハセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	760 kcal 25.7 g 34.6 g
21 木	キムチチャーハン 拌三絲 中華風卵スープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	米 はるさめ 上白糖 でんぷん	油 ごま油	にんじん ビーマン ごまつな	だけのこ はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	700 kcal 30.4 g 24.3 g
22 金	ごはん さわらの香味焼き 切干大根の炒め煮 豆乳汁	○	さわら 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	米 上白糖	油	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ 切干しだいこん だいこん しめじ	750 kcal 35.5 g 21.7 g
25 月	ごはん 鮭の塩麹焼き ごま和え 生揚げの田舎汁	○	鮭 生揚げ みそ	牛乳	米 塩麹 上白糖 じゃがいも	油 ごま ゴマペースト	にんじん ごまつな ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ だいこん ねぎ	777 kcal 34.8 g 26.2 g
26 火	~ドイツの料理 アイントフフ~ シーフードピラフ アイントフフ グレーゼリー	○	ほたて いか あさり ベーコン レンズまめ ウインナー	牛乳 粉寒天	米 上白糖 じゃがいも	油 バター	にんじん ビーマン ハセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ オレンジジュース みかん缶	796 kcal 28.5 g 24.7 g
27 水	セサミトースト レバーポテト イタリアンスープ みかん	○	鶏肉 豚肝臓 ベーコン たまご	牛乳 粉チーズ	無塩食パン はちみつ じゃがいも でんぷん 米粉 上白糖	油 バター ごま	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ ホールコーン みかん	858 kcal 40.8 g 37.7 g
28 木	田舎うどん 干草あえ 焼きいも	○	豚肉 油揚げ みそ たまご	牛乳	うどん 上白糖 さつまいも	油 ごま	にんじん ごまつな ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	783 kcal 32.1 g 23.6 g
29 金	ごはん ハンバーグステーキ フレンチサラダ レンズ豆の野菜スープ	○	豚肉 豚ひき肉 たまご ベーコン レンズまめ	牛乳	米 米粒麦 上白糖	油	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが エリンギ ホールコーン	787 kcal 34.4 g 30.4 g

【お知らせ】・12日(火)は3年生給食なし。・13日(水)は全学年給食なし。・22日(金)は2年生給食なしです。

※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。