

# 11月の予定献立表



令和6年度 墨田区立墨田中学校

# 献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白ク質 脂質 (g)		
1	金	☆都市農業の日☆ 府中産米のごはん	鶏肉の照り焼きゆず風味・ごま和え・東京野菜のけんちん汁		牛乳・鶏肉・豆腐	ゆず・はくさい・もやし・ほうれんそう・にんじん・ごぼう・しいたけ・だいこん・ねぎ	米・砂糖・でんぷん・ごま・ねりごま・油・ごま油・さといも	802	34.2 28.0		
5	火	ごはん	菊花蒸し・野菜の甘酢かけわかめスープ		牛乳・豚肉・豆腐・わかめ	干しいたけ・しょうが・たまねぎ・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・にんにく・ねぎ	米・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油・油	766	28.8 21.9		
6	水	親子丼	変わり漬け・オレンジ		牛乳・鶏肉・鶏卵	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・しょうが・オレンジ	米・米粒麦・砂糖・ごま油	755	30.4 22.4		
7	木	カレーミート ホットサンド	アイントプフ 黄桃缶		牛乳・豚肉・レンズ豆・粉チーズ・ウインナー	セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールトマト・にんじん・パセリ・黄桃缶	丸パン・油・バター・じゃがいも	714	29.3 28.2		
8	金	ちゃんぽんうどん	白菜のさっぱり漬け スイートポテト		牛乳・豚肉・えび・いか・あさり・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな・はくさい・しょうが	冷凍うどん・油・ごま油・砂糖・さつまいも・バター	792	29.1 25.5		
11	月	ごはん	ジャージャン豆腐 ごま酢和え		牛乳・豚肉・みそ・生揚げ・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・にんじん・干しいたけ・もやし・こまつな	米・油・砂糖・でんぷん・じゃがいも・ごま油・ごま	811	30.5 26.3		
12	火	フレンチトースト	ポークビーンズ 海藻サラダごま風味		牛乳・脱脂粉乳・鶏卵・豚肉・大豆・海藻・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・こまつな・ホールコーン	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・ねりごま・ごま油	779	35.4 33.9		
13	水	ごはん	魚の韓国風みそ漬焼 切干大根の炒め煮・鶏ごぼう汁		牛乳・さば・みそ・油揚げ・鶏肉・豆腐	にんにく・ねぎ・切干大根・にんじん・ごぼう・だいこん	米・砂糖・白ごま・油・こんにゃく	821	36.9 29.5		
14	木		後期中間考査 *給食なし								
15	金	えびピラフ	イタリアンスープ フルーツヨーグルトがけ		牛乳・鶏肉・えび・鶏卵・粉チーズ・ヨーグルト・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン・ホールコーン・こまつな・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	米・米粒麦・油・生パン粉	745	33.8 19.6		
18	月	ごはん	魚のユーリンソース・青菜とえのきたけのおひたし・みそ汁		牛乳・もうかざめ・かつお節・生わかめ・みそ	葉ねぎ・しょうが・こまつな・もやし・えのきたけ・にんじん・たまねぎ	米・油・でんぷん・砂糖・ごま油・じゃがいも	738	29.4 21.2		
19	火	スパゲティ ミートソース	☆小布施町コラボ給食☆ パンプキンサラダ・りんご		牛乳・豚肉・大豆	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉・アーモンド・はちみつ	741	26.8 26.0		
20	水	ごまとじゃこの ごはん	卵の花卵焼き 里芋といかの煮つけ・すまし汁		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・おから・鶏卵・いか・豆腐	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・さやいんげん・えのきたけ・こまつな・ねぎ	米・油・ごま・砂糖・さといも	778	36.5 22.2		
21	木	セサミトースト	クラムチャウダー ひじきサラダ		牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・ピーマン・あさり・生クリーム・ひじき	たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ・キャベツ・きゅうり	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・ごま・油・じゃがいも・小麦粉	746	29.6 34.2		
22	金	メキシカンドリヤ	野菜スープ ミルクゼリーピーチソース		牛乳・鶏肉・いか・えび・生クリーム・チーズ・粉寒天	たまねぎ・にんにく・にんじん・エリンギ・パセリ・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな・黄桃缶	米・油・砂糖・米粉・バター・じゃがいも	850	32.1 28.9		
25	月	ごはん	魚の塩麴焼き アーモンド和え・むらくも汁		牛乳・鮭・豆腐・鶏卵	はくさい・もやし・こまつな・にんじん・葉ねぎ	米・塩麴・アーモンド・砂糖・でんぷん	745	34.8 24.4		
26	火	田舎うどん	もやしのごましょうゆがけ さつまいもとりんごの蒸しパン		牛乳・豚肉・油揚げ・みそ・鶏卵	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・もやし・きゅうり・りんごジュース	冷凍うどん・油・ごま・ごま油・小麦粉・砂糖・りんごジャム・さつまいも・バター	818	28.8 24.9		
27	水	マーボー丼	のりチョレギサラダ オレンジ		牛乳・豚肉・みそ・豆腐・糸寒天・のり	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・オレンジ	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油	809	35.2 27.9		
28	木	黒砂糖パン	ソイバーグ・粉ふきいも（バジリコ）・ミネストローネ		牛乳・豚肉・大豆・鶏卵・ベーコン・豚肉・粉チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ・ホールトマト・キャベツ	黒砂糖パン・生パン粉・砂糖・じゃがいも・油・マカロニ	756	39.0 30.9		
29	金	ひじきごはん	小魚のから揚げ 生揚げの田舎汁・みかん		牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・きびなご・生揚げ・みそ	干しいたけ・にんじん・えだまめ・たまねぎ・だいこん・ねぎ・こまつな・みかん	米・米粒麦・砂糖・油・でんぷん・米粉・じゃがいも・ごま油	746	30.7 23.1		

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

## ●●行事●●

### 2日(土)都市農業の日



11月2日は「都市農業の日」です。1日の給食では、JA東京グループの協力をいただき、東京産の米や野菜を使用した給食を作ります。東京産の食材を味わい、この機会に農業について考えてみましょう。



### 24日(日)和食の日

11月24日は『いい日本食』で「和食の日」です。和食の魅力はなんといっても食材のうま味を活かした「出汁（だし）」。25日の給食でも、昆布とかつお節から出汁をとります。出汁のうま味や香りを楽しみながら、給食を食べてください。



## ●●旬の食材●●

**里芋** 日本では縄文時代から人々の住む里で栽培されるようになりました。

**鮭** 鮭は川で生まれ、海に下って数年後の秋、産卵の頃にまた川に戻ってきます。

## ☆小布施町コラボ給食☆

墨田区の友好都市である長野県小布施町の食材を使用した給食第二弾は「りんご」です。小布施町では8月上旬からりんごの収穫が始まり、季節毎に様々な品種が栽培されています。今回は2種類のりんごを用意していただいたので、食べ比べをしてみましょう。

