



令和6年11月 予定献立表



墨田区立野川中学校

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		1食分 の 栄養成分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	ごはん 						米		760 kcal	
	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉			しょうが, 玉ねぎ	上白糖	油	23.8 g	
	キャベツソテー みそ汁 		油揚げ, 豆腐, みそ	わかめ		キャベツ 大根, ねぎ		油	371 mg 2.9 g	
5 火	かきあげうどん		えび, 黒鯛, 鶏卵		人参, みつば	玉ねぎ, コーン, 舞茸, ねぎ	小麦粉, うどん	油	725 kcal	
	糸寒天サラダ	○	ささみ	糸寒天	人参, 小松菜	キャベツ, ねぎ	上白糖	ごま油, ねりごま	23.9 g	
	みかん					みかん			344 mg 2.8 g	
6 水	ごはん 	○	豚肉, 焼き豆腐		人参, わけぎ	玉ねぎ, 椎茸, 白菜 柿	米	しらたき, 車麩, 上白糖	牛脂	729 kcal
	すき焼き風煮 柿								19.9 g	
									401 mg 1.9 g	
7 木	ごはん						米		791 kcal	
	さばの塩焼焼き おろしだれ	○	さば			大根, すだち, レモン	でんぶん		25.9 g	
	五目豆 みそ汁		大豆	昆布	人参	ごぼう, れんこん	こんにやく, 上白糖		339 mg	
8 金	フレンチトースト			牛乳, 加糖練乳			食パン, 上白糖	バター	781 kcal	
	チリコンカン	○	鶏卵		人参, ホールトマト	にんにく, セロリ, 玉ねぎ	小麦粉	オリーブ油, バター	35.1 g	
	ポテトサラダ		豚ひき肉, 大豆		人参	コーン, きゅうり	じゃがいも, 上白糖	エッグアマヨ	401 mg 3.2 g	
1 1 月	ごまご飯						米	白ごま	838 kcal	
	豆腐ハンバーグ	○	豚ひき肉, 生揚げ, 鶏卵	芽ひじき	人参	玉ねぎ, エリンギ, しめじ, 椎茸	でんぶん	油, 油	31.1 g	
	野菜ソテー みそ汁				人参	コーン, 枝豆	じゃがいも	油	480 mg 2.0 g	
1 2 火	ごはん						米		750 kcal	
	魚の照り焼き	○	さわら			しょうが	上白糖, でんぶん		22.5 g	
	千草あえ 田舎汁		油揚げ		人参, 小松菜	キャベツ, もやし	つきこんにやく, 上白糖	ごま油	370 mg	
1 3 水	ミルクパン						ミルクパン		735 kcal	
	ポテトグラタン	○	鶏肉	脱脂粉乳, 牛乳, 生クリーム, トマトソース	人参	玉ねぎ, マッシュルーム, コーン	じゃがいも, パン粉	油, バター	32.5 g	
	グリーンサラダ				小松菜, 人参	キャベツ	上白糖	オリーブ油	543 mg 3.2 g	
1 4 木	麻婆豆腐丼		豚ひき肉, みそ, 豆腐		人参, たら	しょうが, にんにく, 干椎茸, ねぎ	米, もち麦, 上白糖, でんぶん	油, ごま油	819 kcal	
	梅棒鶏サラダ	○	鶏肉	糸寒天	赤パプリカ	もやし, きゅうり, ねぎ	上白糖	ごま油, 白ごま	25.4 g	
	りんご					りんご			430 mg 2.5 g	
1 8 月	スパゲティマトソース		ベーコン		ホールトマト, バセリ	にんにく, 玉ねぎ	スパゲティ, 上白糖	オリーブ油	725 kcal	
	チーズサラダ	○		ダイスターズ	人参	キャベツ, きゅうり, レモン	上白糖	オリーブ油	30.5 g	
	オレンジ					オレンジ			360 mg 2.6 g	
1 9 火	わかめごはん			炊き込みわかめ			米, もち麦	白ごま	776 kcal	
	小魚の甘辛揚げ	○		まきばこ		しょうが	でんぶん, 米粉, 上白糖	あげ油, 白ごま	25.0 g	
	炒り卵の花 沢煮椀		竹輪, おから		人参	干椎茸, 枝豆	つきこんにやく, 上白糖	ごま油	605 mg	
2 0 水	しらす高菜チャーハン		鶏卵	しらす	たかな漬	にんにく, ねぎ	米, もち麦	ごま油, 油	813 kcal	
	豚バラあんかけにらたま	○	鶏卵, 豚バラ		にら, 人参	エリンギ, 玉ねぎ, えのき	上白糖, でんぶん	ごま油	27.8 g	
	春雨スープ		鶏肉, 豆腐		人参, チンゲンサイ	しょうが, 玉ねぎ, 干椎茸	緑豆はるさめ	油, 白ごま	382 mg 3.3 g	
2 1 木	ごはん						米, もち麦		751 kcal	
	ぶり大根	○		ぶり		しょうが, 大根	上白糖		24.5 g	
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ		人参	ごぼう, 大根, しめじ, ねぎ	こんにやく, じゃがいも		309 mg 2.5 g	
2 2 金	他人丼		豚バラ, 鶏卵		みつば	玉ねぎ	米, もち麦, 上白糖	油	787 kcal	
	しらす和え	○		しらす	しそ, 人参, 小松菜	キャベツ, もやし			24.1 g	
	みそ汁		豆腐, 油揚げ, みそ	わかめ		大根			411 mg 3.4 g	
2 5 月	塩焼きそば		豚バラ, えび, いか		人参, 小松菜	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, キャベツ	蒸し中華麺, 上白糖	油, ごま油	724 kcal	
	わかめスープ	○		わかめ		玉ねぎ, ねぎ	でんぶん	白ごま	25.1 g	
	杏仁豆腐			粉寒天, 牛乳, 加糖練乳		クコの実	上白糖		404 mg 3.6 g	
2 6 火	ごはん						米, もち麦		846 kcal	
	蒸しシウマイ 	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 干貝柱			干椎茸, しょうが, 玉ねぎ, ねぎ	上白糖, でんぶん, しゅうまいの皮		25.5 g	
	ハンサンスー 酸辣湯		ハム		小松菜, 人参	もやし, ねぎ, にんにく	緑豆はるさめ, 上白糖	ごま油	335 mg	
2 7 水	パン		鶏肉, 豆腐, 鶏卵		人参, にら	もやし, 玉ねぎ, さくらげ, 干椎茸, 白菜	でんぶん	油	727 kcal	
	ミートローフ	○	豚ひき肉, 牛ひき肉, ベーコン, 鶏卵			キャベツ, 玉ねぎ	小麦粉	粒マスタード	30.2 g	
	キャベツソテー クラムチャウダー		あさり	牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	人参, バセリ	にんにく, ねぎ, 玉ねぎ, コーン	じゃがいも, 米粉	油	460 mg 2.5 g	
2 8 木	ごはん じゃこぶりかけ		粉かつお	ちりめんじゃこ, あおりの			米, 上白糖	白ごま	849 kcal	
	鮭の南蛮漬	○	生鮭		人参, ピーマン	玉ねぎ, ねぎ	小麦粉, 上白糖	あげ油	30.9 g	
	粉ふき芋 みそ汁		豆腐, 油揚げ, みそ		小松菜	キャベツ	じゃがいも		378 mg 2.6 g	
2 9 金	チキンカレー		鶏肉	ヨーグルト	人参, ホールトマト	にんにく, しょうが, りんご, 玉ねぎ	米, もち麦, じゃがいも, はちみつ, 小麦粉	牛脂, バター	843 kcal	
	ハムサラダ	○	ハム		人参, 小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	25.2 g	
	りんご					りんご			325 mg 2.7 g	

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。