



令和7年度 11月献立予定表



台東区立忍岡中学校 18回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー
			赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	
4 火	○	親子丼	鶏肉、卵	米、麦、砂糖	玉ねぎ、糸こんにゃく、小松菜	857
		くずきり汁	豚肉、わかめ	くずきり	人参、大根、干し椎茸	kcal
		白玉のあんごま団子	ゆで小豆	★冷凍白玉、砂糖、ごま		33.5g
5 水	○	パエリア	★いか、えび、鶏肉、ツナ	米、油、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、赤ピーマン	736
		スパニッシュオムレツ	ポークハム、卵、粉チーズ、牛乳	じゃがいも、バター	玉ねぎ、ほうれん草	kcal
		ウィンナーとレンズ豆のスープ	レンズ豆、ウィンナー	油、砂糖	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、ほうれん草	33.2
						g
6 木	○	ちゃんぽん麺	★いか、なると、豚肉	冷凍ちゃんぽん麺、油、片栗粉	にんにく、しょうが、人参、だけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、もやし、キャベツ、小松菜	744
		肉団子のもち米蒸し	豚肉、鶏肉、豆腐、卵	もち米、ごま油、片栗粉	人参、玉ねぎ、しょうが	kcal
		ホワイトフルーツポンチ	乳酸菌飲料	砂糖	パイン缶、アロエ缶、黄桃缶	32.6
						g
7 金	○	いわしの蒲焼き丼	いわし	米、麦、油、片栗粉、小麦粉、砂糖		732
		野菜のレモン和え	わかめ		キャベツ、きゅうり、人参、しょうが、レモン果汁	kcal
		味噌けんちん汁	油揚げ、みそ	ごま油、里芋、ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、大根、小松菜	30.0g
10 月	○	ココアパン		★ココアパン		751
		魚のピザ焼き	シルバーの予定、ベーコン、ピザチーズ		玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	kcal
		ポテトとブロッコリーのソテー	ウィンナー	バター、油、じゃがいも	ブロッコリー、コーン、赤ピーマン	37.8
		ヌイユスープ	鶏肉、卵	油、ヌイユ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、ほうれん草	g
11 火	○	舞茸ごはん	鶏肉、油揚げ	米、油、ごま	人参、舞茸、干し椎茸、むき枝豆	808
		大根の肉みそ煮	豚肉、みそ	油、砂糖、片栗粉	しょうが、大根、人参、小葱	kcal
		白菜のかきたま汁	豆腐、卵、わかめ	片栗粉	玉ねぎ、白菜	32.8
		きなこプリン	粉寒天、きなこ、牛乳、生クリーム	砂糖		g
12 水	○	味噌つけ麺	豚肉、かつお節、みそ	油、ごま油、蒸し中華麺、ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、長ねぎ	821
		秋野菜のチーズ焼き	ベーコン、いんげん豆、ピザチーズ	さつまいも、バター	かぼちゃ、にんにく、れんこん、エリンギ	kcal
		果物			柑橘類の予定	30.7
						g
13 木	○	しらすごはん	しらす、青のり	米、麦		746
		うずら卵入りれんこんつくね	鶏肉、豆腐、ひじき、うずら卵	油、パン粉、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、しょうが、れんこん	kcal
		ごま和え		ごま、砂糖	小松菜、もやし、人参	33.1
		田舎汁	豚肉、油揚げ	里芋	人参、大根、こんにゃく、長ねぎ	g
14 金	○	豆腐とえびのチリソース丼	豚肉、大豆、みそ、豆腐、えび	米、麦、油、ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、人参、干し椎茸、玉ねぎ、ピーマン	771
		ポテト入り中華サラダ		じゃがいも、油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	kcal
		果物			★りんごの予定	31.3g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
・果物以外は、加熱調理してあります。

・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
・アレルギーは星印★・太字で示しています。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー
			赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	
17 月	○	高菜チャーハン	豚肉、卵	米、油、ごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、高菜漬け	776
		青のりビーンズポテト	大豆、ちりめんじゃこ、青のり	油、じゃがいも		kcal
		ワントンスープ	鶏肉	ウエーブワンタン	人参、だけのこ、玉ねぎ、もやし、しめじ、小松菜	32.8g
18 火	○	麦入りごはん		米、麦		840
		魚の変わりソース	さばの予定	油、片栗粉、小麦粉、砂糖	玉ねぎ	kcal
		ひき肉とじゃがいもの甘辛炒め	豚肉	油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	36.3
		かぶと生揚げの味噌汁	生揚げ、みそ		人参、かぶ、小松菜	g
19 水	○	ガーリックトースト		★食パン、バター、油	にんにく	711
		キーマカレー	豚肉、大豆	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム	kcal
		ツナと大根のサラダ	ツナ	ごま、砂糖	大根、小松菜、人参	27.9
		果物			柑橘類の予定	g
20 木	○	海鮮トマトスパゲティ	★いか、えび、ツナ、ベーコン	スパゲティ、油、砂糖、バター、小麦粉	セロリ、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン	804
		れんこんサラダ		ごま、砂糖	れんこん、キャベツ、人参、コーン、むき枝豆	kcal
		スイートポテト	生クリーム	さつまいも、砂糖、バター、ごま		28.5g
21 金	○	ビビンバ	豚肉、大豆、卵、みそ	米、麦、ごま油、砂糖、ごま、油	にんにく、しょうが、小松菜、人参、もやし	774
		わかめと春雨のスープ	豆腐、わかめ	油、緑豆春雨、ごま油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ	kcal
		果物			★りんごの予定	29.6
						g
25 火	○	きつねうどん	鶏肉、わかめ、なると、油揚げ	冷凍うどん、油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、江戸千住ねぎ	730
		小魚のカレー揚げ	★めひかりの予定	油、小麦粉、片栗粉		kcal
		ほうれん草の和え物			ほうれん草、もやし、人参	38.4
		果物			柑橘類の予定	g
26 水	○	麦入りごはん		米、麦		789
		家常豆腐	豚肉、生揚げ、みそ	油、ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、人参、だけのこ、干し椎茸、玉ねぎ、青梗菜	kcal
		チャプチェ	豚肉、えび	ごま油、砂糖、ごま	にんにく、人参、糸こんにゃく、キャベツ、もやし、にら	32.1
		グレープゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	g
27 木	○	青大豆ごはん	青大豆、炊き込みわかめ	米、ごま		721
		魚のもみじ焼き	ほきの予定	油、ノンエッグマヨネーズ	人参	kcal
		白滝とちくわの炒り煮	ちくわ	油、白滝、砂糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん	33.2
		すりごま味噌汁	油揚げ、みそ	さつまいも、ごま	白菜、干し椎茸、長ねぎ	g
28 金	○	セサミビスキュイパン	卵	★胚芽パン、バター、砂糖、ごま、小麦粉		827
		鶏肉とひよこ豆のシチュー	鶏肉、ひよこ豆、牛乳、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉、米粉	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	kcal
		アップルドレッシングサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、りんご	33.2g