

令和7年 11月の献立予定表

18回

台東区立浅草中学校

日曜	牛乳 14時半 蛋白質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
4 火 29.4		【ご飯】		米、大麦	
		【豆腐ハンバーグ 和風ソース】	★豚肉、鶏肉、豆腐	油、パン粉、三温糖、でんぶん	玉ねぎ、れんこん、えのきたけ、ぶなしめじ
		【じゃがいものきんぴら】	★豚肉	油、じゃがいも、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん
		【きのこのすまし汁】			大根、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、干し椎茸 小松菜
5 水 33.3		【ご飯】		米、大麦	
		【魚のねぎみそ焼き】	さば、みそ	三温糖	長ねぎ、生姜
		【和風サラダ】		油、ごま油、三温糖	もやし、にんじん、小松菜、とうもろこし、生姜
		【かきたま汁】	豆腐、★卵	でんぶん	にんじん、小松菜
6 木 31.3		【鶏と卵のそぼろ丼】	鶏肉、★卵	米、大麦、油、三温糖	生姜、かんぴょう、小松菜
		【白菜のみぞ汁】	油揚げ、みそ		大根、にんじん、白菜
		【柿（1/4）】			柿
7 金 27.8		【きのこの和風スパゲッティ】	鶏肉、★ベーコン、のり	スパゲッティ、オリーブ油、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ
		【オニオンサラダ】		三温糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、枝豆 玉ねぎ
		【パンナコッタ】	寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	いちごジャム
10 月 27.8		【ご飯】		米、大麦	
		【ジャンボ餃子】	★豚肉、鶏肉	ごま油、小麦粉、餃子の皮、大豆油	生姜、玉ねぎ、にら、白菜
		【チャブチエ】	★豚肉	油、三温糖、春雨、ごま油	生姜、にんにく、にんじん、たけのこ、キムチ、小松菜
		【豆腐ときのこのスープ】	豆腐		にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、小松菜
11 火 27.9		【アップルトースト】		★胚芽食パン、★バター グラニュー糖	★りんご
		【カレーポトフ】	鶏肉、★ワインナー	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、カレー粉
		【ガーリックサラダ】		油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、生姜 にんにく
12 水 32.2		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏の中華ソースかけ】	鶏肉	でんぶん、小麦粉、大豆油 はちみつ、三温糖、ごま油	生姜
		【わかめのサラダ】	カットわかめ	上白糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん
		【ワンタンスープ】		ワンタンの皮	にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ 小松菜
13 木 27.6		【コーンクリームスパゲッティ】	★ベーコン、鶏肉、★牛乳 ★粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油 ★バター、小麦粉	にんにく、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし
		【ゆずドレサラダ】	ツナ	油、三温糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず果汁
		【果物(りんご1/6)】			★りんご
14 金 33.8	 山形県の料理	【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉の塩麹焼き】	鶏肉		にんにく、生姜、長ねぎ、塩麹
		【おみ漬け風】			大根、にんじん、小松菜、生姜
		【芋煮(庄内、みぞ味)】	★豚肉、生揚げ、みそ	油、さといも、こんにゃく、三温糖	にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ
		【黄桃ゼリー】	寒天	上白糖	★桃缶

☆ 学校行事、食材の仕入れ等の関係で献立が変わることがあります。

☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日曜	牛乳 14時半 蛋白質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
17 月 31.9		【ご飯】		米、大麦	
		【ひじき入り玉子焼き】	鶏肉、ひじき、★卵	油、三温糖	玉ねぎ、干し椎茸
		【キャベツのおかか炒め】	★豚肉、かつお節	油、でんぶん	にんじん、長ねぎ、キャベツ、チンゲン菜
		【小松菜のみぞ汁】	油揚げ、みそ		大根、にんじん、小松菜
18 火 32.0		【ジャージャー麺】	★豚肉、鶏肉、みそ	中華麺、ごま油、三温糖、でんぶん	にんじん、きゅうり、もやし、生姜、にんにく、長ねぎ 玉ねぎ、たけのこ
		【青梗菜スープ】	鶏肉、豆腐		にんじん、えのきたけ、青梗菜
		【コーヒーゼリー】	寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	コーヒー
19 水 28.1		【ご飯】		米、大麦	
		【魚のもみじ焼き】	ホキ		にんじん
		【ごぼうチップスサラダ】		大豆油、油、三温糖	キャベツ、にんじん、小松菜、とうもろこし、ごぼう
		【さつまいものみぞ汁】	みそ	さつまいも	大根、にんじん、長ねぎ
20 木 30.8		【ベーコンフランスパン】	★ベーコン、★ピザチーズ	★ソフトフランスパン、油	玉ねぎ
		【ピーンズシチュー】	★豚肉、大豆、いんげん豆	油、じゃがいも、★バター、小麦粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト
		【カレードレッシングサラダ】			キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ カレー粉
21 金 27.0		【さんまのかば焼き丼】	さんま	米、大麦、小麦粉、でんぶん 大豆油、三温糖、★ごま	生姜
		【おろし和え】			キャベツ、にんじん、小松菜、大根、えのきたけ
		【かまぼこのすまし汁】	かまぼこ		にんじん、長ねぎ、小松菜
		【みかん】			みかん
25 火 37.8		【丸パン】		★胚芽パン	
		【チキンカツ】	鶏肉	小麦粉、パン粉、大豆油、三温糖	
		【フレンチサラダ】		油、三温糖	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
		【豆乳スープ】	鶏肉、★牛乳、豆乳	油、じゃがいも、★バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、かぼちゃ
26 水 33.4		【ご飯】		米、大麦	
		【さばの味噌煮】	さば、みそ	三温糖	生姜、長ねぎ
		【小松菜のおひたし】	油揚げ、かつお節	三温糖	小松菜、白菜、にんじん
		【豆腐とわかめのすまし汁】	豆腐、カットわかめ		にんじん
27 木 31.3		【きのこうどん】	鶏肉、油揚げ	うどん、三温糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ まいだけ、白葉、長ねぎ、小松菜
		【さつまいもとちくわの天ぷら】	焼き竹輪	さつまいも、小麦粉、大豆油	
		【野菜の梅おかか和え】	かつお節	三温糖	小松菜、キャベツ、にんじん、もやし うめ(梅びしお)
28 金 25.2		【カレーライス】	鶏肉	米、大麦、★バター、じゃがいも 小麦粉	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ にんじん、カレー粉、トマトビューレ
		【手作り福神漬け】			きゅうり、大根、にんじん、れんこん 生姜
		【みかんヨーグルト】	★ヨーグルト	上白糖	みかん缶

〈11月の給食目標〉 感謝して残さず食べる努力をしよう

