令和8年　11月の献立予定表　　17回

台東区立浅草中学校

日 曜	エネルギー たんぱく質	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
2		【ご飯】		米、大麦	
		【豆腐ハンバーグ　和風ソース】	★豚肉、鶏肉、豆腐	パン粉、三温糖、でんぷん、油	玉ねぎ、れんこん、えのきたけ、ぶなしめじ
月	703	【じゃがいものきんぴら】	★豚肉	じゃがいも、三温糖、油	にんじん、さやいんげん、ごぼう
	29.7	【はんぺん汁】	はんぺん		にんじん、小松菜、長ねぎ
4		【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
水	705	【五色和え】		三温糖、油	小松菜、にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし
	32.8	【かきたま汁】	豆腐、★卵	でんぷん	にんじん、小松菜
5		【鶏と卵のそぼろ丼】	鶏肉、★卵	米、大麦、三温糖、油	小松菜、生姜、かんぴょう
		【大根と油揚げのみそ汁】	油揚げ、みそ		にんじん、大根、長ねぎ
木	767	【果物】			みかんの予定
	32.5				
6		【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	にんじん、にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、エリンギ
		【オニオンサラダ】		三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、枝豆 玉ねぎ
金	712	【バンナコッタ】	寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	★いちごジャム
	26.2				
9		【ご飯】		米、大麦	
		【ジャンボ餃子】	★豚肉、鶏肉	小麦粉、餃子の皮、ごま油、大豆油	にら、生姜、玉ねぎ、白菜
月	788	【チャプチェ】	★豚肉	三温糖、春雨、油、ごま油	にんじん、小松菜、生姜、にんにく、たけのこ、キムチ
	27.9	【豆腐ときのこのスープ】	豆腐		にんじん、小松菜、ぶなしめじ、長ねぎ
10		【ジャージャー麺】	★豚肉、鶏肉、みそ	中華麺、三温糖、でんぷん、ごま油	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、チンゲン菜、えのきたけ
火	734	【コーヒーゼリー】	寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	コーヒー
	32				
11		【アップルトースト】	豆乳バター	★胚芽食パン、グラニュー糖	★りんご
		【カレーポトフ】	鶏肉、★ウインナー	じゃがいも、油	にんじん、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、カレー粉
水	717	【ガーリックサラダ】		三温糖、油、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、生姜 にんにく
	28				
12		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉の中華ソースがけ】	鶏肉	でんぷん、小麦粉、はちみつ 三温糖、大豆油、ごま油	生姜
木	857	【わかめのサラダ】	わかめ	上白糖、ごま油	小松菜、にんじん、もやし
	30.6	【トックスープ】	豆腐	トック餅	にんじん、小松菜、白菜、長ねぎ
13		【ご飯】		米、大麦	
		【魚のもみじ焼き】	ホキ		にんじん
金	702	【ごぼうチップスサラダ】		三温糖、大豆油、油	にんじん、小松菜、キャベツ、とうもろこし、ごぼう
	29.9	【かぶのみそ汁】	油揚げ、みそ		かぶ、長ねぎ

日 曜	エネルギー たんぱく質	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
16		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉のマーマレード焼き】	鶏肉	三温糖、でんぷん	生姜、マーマレード
月	735	【春雨サラダ】		春雨、三温糖、、★ごま、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり
	29.8	【ウインナースープ】	★ウインナー		にんじん、玉ねぎ、キャベツ
17		【コーンクリームスパゲッティ】	★ベーコン、鶏肉、豆乳バター ★牛乳、★粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉 オリーブ油、油	にんじん、にんにく、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	三温糖、油	小松菜、にんじん、キャベツ、きゅうり、ゆず
火	715	【果物】			★りんご
	28.0				
20		【カレーライス】	鶏肉、豆乳バター	米、大麦、じゃがいも、小麦粉、油	にんじん、生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、カレー粉
		【手作り福神漬け】		三温糖	にんじん、きゅうり、大根、れんこん、生姜
金	799	【パインヨーグルト】	★ヨーグルト	上白糖	パインアップル缶
	24.0				
24		【丸パン】		★胚芽パン	
		【チキンカツ】	鶏肉	小麦粉、パン粉、三温糖、大豆油	
火	812	【フレンチサラダ】		三温糖、油	パプリカ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ
	36.0	【豆乳スープ】	鶏肉、豆乳、豆乳バター、★牛乳	じゃがいも、小麦粉、油	にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、ぶなしめじ
25		【さんまのかば焼き丼】	さんま	米、大麦、小麦粉、でんぷん 三温糖、大豆油、★ごま	生姜
		【おろし和え】			にんじん、小松菜、キャベツ、大根、えのきたけ
水	866	【かまぼこのすまし汁】	かまぼこ		にんじん、小松菜、長ねぎ
	27.2	【果物】			みかんの予定
26		【きのこうどん】	鶏肉、油揚げ	うどん、三温糖、でんぷん	にんじん、小松菜、ごぼう、干し椎茸、ぶなしめじ えのきたけ、まいたけ、白菜、長ねぎ
		【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	
木	780	【野菜のからし和え】			小松菜、にんじん、キャベツ
	30.7				
27		【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
金		【おみ漬け風】			にんじん、小松菜、大根、生姜
	782	【芋煮】	★豚肉、生揚げ、みそ	さといも、こんにゃく、三温糖、油	にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ
	31.9	【黄桃ゼリー】	寒天	上白糖	★黄桃缶
30		【ご飯】		米、大麦	
		【ひじき入り玉子焼き】	鶏肉、★卵、ひじき	三温糖、油	玉ねぎ、干し椎茸
月	701	【なすそぼろ】	★豚肉	三温糖、油	さやいんげん、にんじん、なす
	31.2	【小松菜のみそ汁】	油揚げ、みそ		にんじん、小松菜、大根

山形県の郷土料

〈11月の給食目標〉感謝して残さず食べる努力をしよう

☆　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。