令和８年１１月　給食献立予定表

豊島区立巣鴨北中学校

日	行事	主食	牛乳	おかず	食材名 おもに体の組織を作る 1群	おもに体の組織を作る 2群	おもに体の調子を整える 3群	おもに体の調子を整える 4群	おもにエネルギーになる 5群	おもにエネルギーになる 6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月		ごはん	○	お好み卵焼き じゃがいものそぼろ煮 鶏ごぼう汁 菊花みかん	豚肉, たまご, 花かつお, 鶏肉, 生揚げ, みそ	牛乳, あおのり	にんじん, さやいんげん, こまつな	キャベツ, ねぎ, 玉葱, ごぼう, みかん	米, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖,	油	714 kcal 29.3 g 20.7 g
4 水		中華丼	○	さつまいもと大豆とじゃこの甘辛揚げ バンサンスー	豚肉, なると, ほたて, 大豆, うずら卵, ハム	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, チンゲンツァイ	玉葱, はくさい, きゅうり, キャベツ	米, 麦, 砂糖, かたくり粉, さつまいも, 緑豆はるさめ	油, ごま油, 白ごま	783 kcal 29.3 g 22.7 g
5 木		シーフード クリームライス	○	ブロッコリーサラダ ★アップルパイ	鶏肉, ほたて, あさり	牛乳, 生クリーム, チーズ	にんじん, ブロッコリー	玉葱, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ, ねぎ, りんご, レモン	米, 麦, 薄力粉, 砂糖, 冷凍パイシート	バター, 油	764 kcal 24.2 g 28.0 g
6 金	定期考査 **かみかみ献立**	★キムたくチャーハン	○	ししゃものフライ ワンタンスープ 果物(シャインマスカット)	豚肉	牛乳, ししゃも	にんじん, にら, チンゲンツァイ	はくさい, たくあん, ねぎ, しょうが, キャベツ, シャインマスカット	米, 薄力粉, パン粉, ワンタンの皮	ごま油, 油	741 kcal 34.3 g 24.6 g
9 月	定期考査	バターチキンカレー	○	海藻サラダ ★フルーツポンチ	鶏肉, レンズまめ	牛乳, わかめ, ヨーグルト, 生クリーム, チーズ, 青とさかのり	トマト缶, トマトピューレ, ケチャップ, にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, ナタデココ, みかん缶, りんご缶, 黄桃缶, レモン	米, 麦, 薄力粉, 砂糖	油, , ごま油 バター	771 kcal 29.0 g 22.3 g
10 火	定期考査 **2年3組献立**	親子丼	○	ほうれん草のごま和え すまし汁 果物（みかん）	鶏肉, たまご, 豆腐, かまぼこ	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな, 糸みつば さやえんどう, ほうれんそう,	玉葱, キャベツ, えのきたけ, みかん	米, 麦, 砂糖, しらたき, かたくり粉	油, 白ごま	744 kcal 29.5 g 21.5 g
11 水		山形米ごはん	○	鮭の紅葉焼き 和風サラダ 芋煮 果物(ラフランス)	生鮭, 白みそ, 豚肉, 生揚げ	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	玉葱, キャベツ, しめじ, きゅうり, まいたけ, ねぎ, ラフランス	米, 上白糖, さといも, こんにゃく	マヨネーズ (エッグケア), 油	781 kcal 35.7 g 26.7 g
12 木	**2年4組献立**	ごはん	○	ハンバーグ 五目きんぴら 野菜スープ	豚肉, たまご, 大豆ミート, さつま揚げ, 鶏肉, レンズまめ	牛乳	にんじん, ケチャップ, さやいんげん, こまつな	玉葱, ごぼう, れんこん, キャベツ	米, パン粉, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	油	744 kcal 32.5 g 22.0 g
13 金		けんちんうどん	○	こまツナサラダ いが栗揚げ	鶏肉, 生揚げ, ツナ缶	牛乳, 干ひじき	にんじん, ほうれんそう, こまつな	しめじ, えのきたけ, だいこん, ねぎ, キャベツ	うどん, さといも, こんにゃく, 砂糖, かたくり粉, さつまいも, 薄力粉, そうめん	油, ごま油, むき栗, バター	733 kcal 25.6 g 25.9 g
16 月		秋田米ごはん	○	いかのゴマがらめ ひじきの五目煮 きりたんぽ汁	イカ, 油揚げ, 大豆, 鶏肉	牛乳, 干ひじき	にんじん, せり	しょうが, ごぼう, まいたけ, ねぎ	米, かたくり粉, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも, きりたんぽ	油, 白ごま	774 kcal 29.7 g 20.8 g
17 火	世界の料理 **ベトナム**	コムザン	○	★チャー・ジョー（春巻き） フォー・ガー パインゼリー	豚肉, ツナ, たまご, 鶏肉	牛乳, 寒天	さやいんげん, にんじん, こねぎ, こまつな	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ, 玉葱, もやし, レモン, パインジュース	米, 麦, 砂糖, 緑豆春雨, 薄力粉, かたくり粉, 春巻きの皮, 米粉めん	油, ごま油	714 kcal 25.6 g 24.4 g
18 水		ごはん のりの佃煮	○	肉豆腐 野菜のごま酢あえ 栗ようかん	豚肉, 押し豆腐, あずき	牛乳, ほしのり, 寒天	にんじん, こまつな, ほうれんそう	えのきたけ, しめじ, 玉葱, キャベツ	米, 砂糖, しらたき	油, 白ごま, 栗甘露煮	745 kcal 30.6 g 18.9 g
19 木		★ココア揚げパン	○	れんこんサラダ ポークビーンズ 果物（夢オレンジ）	ハム, 豚肉, 大豆, 白いんげんまめ	牛乳, 干ひじき	にんじん, ケチャップ	れんこん, キャベツ, きゅうり, にんにく, 玉葱, 夢オレンジ	パン, 砂糖, 薄力粉, じゃがいも	油, バター	874 kcal 29.7 g 35.5 g
20 金		茶飯	○	おでん 白菜のごまあえ おからケーキ	揚げボール, 竹輪, がんも, はんぺん, たまご, うずら卵, おから	牛乳, 結びこんぶ	にんじん, こまつな	だいこん, はくさい, きゅうり	米, こんにゃく, ちくわぶ, 砂糖, 薄力粉	白ごま, バター	792 kcal 29.5 g 23.8 g
24 火	**だしで味わう和食の日**	五穀ごはん	○	銀だらの西京焼き 小松菜のかつお節あえ のっぺい汁 抹茶プリン	ぎんだら, みそ, かつお節, 鶏肉	牛乳, 寒天, 生クリーム	にんじん, こまつな, ほうれんそう	キャベツ, だいこん, ねぎ	米, 麦, あわ, きび, 黒米, こんにゃく, さといも, 砂糖, かたくり粉	油	743 kcal 27.3 g 28.0 g
25 水		ごはん	○	生揚げの豚キムチ炒め 中華コーンスープ キャロットオレンジゼリー	豚肉, 生揚げ, 鶏肉, たまご	牛乳, 寒天	にんじん, にら, こまつな	しょうが, 玉葱, しめじ, ねぎ, はくさいキムチ, とうもろこし, レモン, オレンジジュース, みかん缶	米, かたくり粉, 砂糖	油, 白ごま	783 kcal 33.6 g 26.0 g
26 木		ほうれん草ときのこのクリームパスタ	○	にんじんﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ スイートポテト	鶏肉, ツナ, 白いんげん,	牛乳, チーズ, 生クリーム	ほうれんそう, にんじん	にんにく, 玉葱, しめじ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんごジャム	生パスタ, 薄力粉, 砂糖, さつまいも	オリーブ油, バター, 油	786 kcal 27.8 g 32.0 g
27 金	**宮城米給食の日**	宮城米ごはん	○	銀鮭の照り焼き 大根と笹かまの煮物 みそ汁（仙台みそ・油麸） 白玉ずんだ	生鮭, 笹かまぼこ, 仙台みそ	牛乳	にんじん, こまつな, ほうれんそう	しょうが, だいこん, えだまめ	米, かたくり粉, こんにゃく, 砂糖, さといも, 油ふ, 白玉	油, ごま油	721 kcal 34.6 g 15.4 g
30 月		コーンピラフ	○	かつおとポテトのマリアナソース トマトスープ かぼちゃプリン	ベーコン, 鶏肉, かつお, レンズまめ, たまご	牛乳	にんじん, トマト缶, かぼちゃ	玉葱, とうもろこし, しょうが, にんにく, セロリー, キャベツ	米, かたくり粉, じゃがいも, 砂糖	油, バター, オリーブ油	816 kcal 35.6 g 28.6 g

今月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう

〇食べ物の生産や調理に携わる人に感謝の気持ちをもちましょう。
〇苦手な食べ物にもチャレンジしてみよう。
〇後片付けまできちんとしましょう。

おしらせ

☆献立は都合により変更になることがあります。
☆食物アレルギーをお持ちの方は、食材を確認するようにしてください。
★はリクエスト献立です。