令和8年度 11月予定献立表

文京区立第一中学校

日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	かき揚げ丼		大豆,いか,卵	米,揚げ油,小麦粉,でん粉,砂糖	コーン,えだまめ,玉葱,人参,ピーマン	753 kcal
	ふろふき大根～肉みそかけ～	○	鶏肉,米みそ,白みそ	砂糖,でん粉	大根	25.3 g
	すまし汁		豆腐		玉葱,たけのこ,小松菜	19.7 g 2.9 g
4 水	グラタントースト		鶏肉,牛乳,液体ミルク,チーズ	食パン,サラダ油,小麦粉	人参,玉葱,マッシュルーム,ほうれん草	711 kcal
	蒸し鶏入りサラダ	○	鶏肉,芽ひじき	サラダ油,砂糖	人参,きゅうり,もやし,大根,小松菜	34.0 g
	豚肉と白菜のスープ		豚肉,豆腐	サラダ油,春雨,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜,干し椎茸,小松菜	27.2 g 3.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
5 木	さつまいもご飯			米,さつま芋,黒ごま		741 kcal
	メヒカリのから揚げ	○	メヒカリ	小麦粉,でん粉,揚げ油		27.8 g
	野菜のおひたし			砂糖	小松菜,人参,もやし,えのきたけ	18.2 g 2.5 g
	きりたんぽ汁		鶏肉	サラダ油,きりたんぽ	ごぼう,人参,大根,しめじ,白菜,長葱	
6 金	ご飯			米		779 kcal
	千住葱入りすきやき風煮	○	豚肉,豆腐	サラダ油,しらたき,じゃが芋,砂糖,小町麸	人参,千住ネギ,小松菜	31.4 g
	茎わかめのみそドレサラダ		くきわかめ,白みそ	サラダ油,砂糖	人参,キャベツ,きゅうり,小松菜,玉葱	22.6 g 2.4 g
	みかん				みかん	
9 月	ミートソーススパゲティ		豚肉,鶏肉,大豆	スパゲティ,サラダ油,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト缶	844 kcal
	レモたまドレッシングのサラダ	○		砂糖,サラダ油	キャベツ,もやし,人参,きゅうり,コーン,レモン,玉葱	31.9 g
	アップルパイ			砂糖,冷凍パイシート,はちみつ,バター	りんご	32.8 g 2.4 g

ふれあい給食

10日(火)・11日(水)は期末考査のため給食はありません。

12 木	ご飯			米		790 kcal
	鮭のもみじ焼き		あきさけ	マヨネーズ(卵無し)	玉葱,人参	36.7 g
	かみごたえきんぴら	○	豚肉	サラダ油,こんにゃく,砂糖	人参,ごぼう,たけのこ,干し椎茸,いんげん	25.9 g
	みそ汁		油揚げ,豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ		大根,玉葱,えのきたけ,小松菜	2.4 g
	黒ごまミルクゼリー		粉寒天,牛乳,調製豆乳,生クリーム	砂糖,黒練りごま		
13 金	えびピラフ		ベーコン,むきえび	米,押麦,バター,サラダ油	玉葱,人参,コーン,マッシュルーム,ピーマン	895 kcal
	ミラノ風カツレツ		豚肉,粉チーズ	小麦粉,パン粉,パン粉,揚げ油		38.3 g
	ポテトとブロッコリーのソテー	○	ベーコン	サラダ油,じゃが芋	玉葱,赤ピーマン,ブロッコリー	37.3 g 2.2 g
	野菜スープ		鶏肉,高野豆腐	サラダ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,ほうれん草	
16 月	さばと卵のニ色丼		さば,卵	米,サラダ油,砂糖	生姜,人参,玉葱,いんげん	871 kcal
	根菜のそぼろ煮	○	鶏肉	サラダ油,里芋,砂糖,でん粉	生姜,人参,大根,れんこん	32.7 g
	マスカット				マスカット	32.0 g 2.2 g
17 火	しょうゆラーメン		豚肉,かつおぶし	むし中華めん,サラダ油,砂糖,でん粉	にんにく,生姜,干し椎茸,人参,白菜,もやし,長葱,小松菜	852 kcal
	ジャンボ餃子	○	豚肉	揚げ油,ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,小麦粉	にんにく,生姜,にら,長葱,キャベツ	32.4 g
	杏仁豆腐		粉寒天,牛乳,豆乳	砂糖	みかん缶,パイン缶,黄桃缶	29.0 g 3.3 g
18 水	七穀ご飯			米,雑穀(七穀)		820 kcal
	チキン南蛮		鶏肉,うずら卵,豆乳	揚げ油,小麦粉,でん粉,砂糖,マヨネーズ(卵無し)	生姜,玉葱,パセリ	28.9 g
	青のりポテト	○	青のり	じゃが芋		31.1 g
	いなか汁		豚肉,豆腐,油揚げ	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,大根,人参,長葱	1.9 g
19 木	ビスキュイパン		卵,牛乳	丸パン,バター,砂糖,小麦粉,アーモンド(粉),アーモンドダイス		765 kcal
	フレンチサラダ	○		サラダ油,砂糖	人参,キャベツ,きゅうり,もやし,コーン,玉葱	29.6 g
	チキンチャウダー		鶏肉,あさり,いか,白いんげん豆ペースト,牛乳,液体ミルク,豆乳	サラダ油,じゃが芋,バター,サラダ油,小麦粉	にんにく,セロリー,玉葱,人参,パセリ	36.0 g 2.7 g
20 金	ご飯			米		768 kcal
	手作りなめたけ				えのきたけ	29.5 g
	がんもと野菜の煮物	○	高野豆腐,がんもどき,鶏肉,豆腐	サラダ油,じゃが芋,パン粉,でん粉,砂糖	人参,大根,玉葱,葉葱,生姜,いんげん	20.9 g
	ひじきの五目煮		油揚げ,ひじき,大豆	サラダ油,砂糖	ごぼう,干し椎茸,れんこん,人参	2.7 g
	みかん				みかん	
24 火	ご飯(魚沼産こしひかり)			米		762 kcal
	さわらの大根あんかけ		さわら	でん粉,揚げ油	大根,小松菜	30.2 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	サラダ油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,れんこん,人参,いんげん	23.3 g
	根菜のごま豚汁		豚肉,豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	サラダ油,里芋,白ごま	大根,人参,しめじ,長葱	2.0 g
	あずきミルクゼリー		粉寒天,牛乳,あずき	砂糖		
25 水	シーフードカレーライス		ベーコン,むきえび,いか,あさり,豚肉,白いんげん豆ペースト,粉チーズ	米,押麦,サラダ油,小麦粉,りんごジャム,じゃが芋,バター	にんにく,生姜,玉葱,人参	805 kcal
	わかめとじゃこのサラダ	○	生わかめ,ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,小松菜	31.0 g
	りんご				りんご	22.3 g 2.9 g
26 木	ごまじゃこご飯		ちりめんじゃこ	米,白ごま		747 kcal
	ぎせい豆腐	○	鶏肉,豆腐,卵	サラダ油,砂糖	人参,干し椎茸,グリンピース	33.4 g
	春雨と野菜の炒め物		豚肉	サラダ油,春雨,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉葱,きくらげ,にら	24.8 g
	沢煮わん		豚肉	サラダ油,でん粉	たけのこ,人参,大根,干し椎茸,ほうれん草	2.9 g
27 金	はちみつレモントースト			食パン,バター,はちみつ,砂糖	国産レモン	736 kcal
	鶏肉と豆のトマトシチュー	○	鶏肉,ひよこ豆,白いんげん豆ペースト	サラダ油,じゃが芋,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,いんげん	28.5 g
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	サラダ油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,キャベツ,小松菜,玉葱	31.6 g 2.9 g
30 月	大豆入り炊き込みご飯		鶏肉,油揚げ,大豆	米,もち米,砂糖,サラダ油	人参,しめじ,えのきたけ	763 kcal
	かつおのごまだれがけ	○	かつお	揚げ油,でん粉,砂糖,白練りごま,白ごま	生姜	37.8 g
	かきたま汁		鶏肉,豆腐,卵	でん粉	たけのこ,玉葱,人参,ほうれん草	23.4 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,レモン,みかん缶	2.0 g

いい歯の日

アーモンドを使用します

和食給食

◎食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
◎小松菜は基本的に東京都産のものを使用します。
◎防災備蓄品の再活用で、幼児用液体ミルクを使用する日があります。