令和８年度

１１月予定献立表

11月の給食目標
感謝の気持ちをもって食事をしよう

北区立明桜中学校

日にち		牛乳	献立名	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	エネルギー たんぱく質
2	月	○	**ご飯　ムロアジのハンバーグ**	鶏ひき肉　**ムロアジミンチ**　おから　★卵	米 / サラダ油　片栗粉　三温糖	玉ねぎ　しょうが	758 kcal
			昆布入りきんぴら　東京都産 ムロアジミンチ　郷土料理 青森県 せんべい汁	さつま揚げ　刻み昆布	サラダ油　糸こんにゃく　じゃがいも　三温糖　白いりごま	ごぼう　にんじん　えのきたけ	36.8 g
			せんべい汁	鶏肉	ごま油　板こんにゃく　南部せんべい	干し椎茸　白菜　にんじん　大根　長ねぎ　**小松菜**	
3	火	**文化の日**					
4	水	○	**キムタクごはん**	豚肉	米　ごま油	白菜キムチ　しょうが　長ねぎ　にんじん　たくあん	805 kcal
			チヂミ　世界の料理 韓国 チヂミ	豚ひき肉　★卵	ごま油　★小麦粉　片栗粉　砂糖　白いりごま	にら　玉ねぎ　長ねぎ　にんじん	29.2 g
			坦々豆乳スープ	豚ひき肉　絹ごし豆腐　調製豆乳	サラダ油　練りごま　ごま油	にんにく　りょくとうもやし　白菜　**小松菜**	
5	木	**中間考査（給食なし）**					
6	金	○	**ミートソーストースト**	豚ひき肉　大豆　★ピザチーズ	★食パン　サラダ油	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん	804 kcal
			秋の実りシチュー	鶏肉　大豆　★調理用牛乳　★生クリーム	サラダ油　さつまいも　★バター	にんじん　玉ねぎ　白菜　ぶなしめじ	35.4 g
			フレンチサラダ		オリーブ油　砂糖	キャベツ　きゅうり　にんじん　玉ねぎ	
9	月	○	**ポークカレーライス(小麦粉ルウ)**	豚肉　★ピザチーズ	米　サラダ油　じゃがいも　★小麦粉　サラダ油　★バター	にんにく　しょうが　玉ねぎ　セロリー　にんじん　ホールトマト缶	767 kcal
			マスタードドレサラダ		サラダ油　砂糖	キャベツ　きゅうり　にんじん　冷凍ホールコーン　玉ねぎ	24.0 g
			シャインマスカット			シャインマスカット	
10	火	○	**中華丼**	★いか　豚肉　★うずら卵水煮	米　サラダ油　片栗粉　ごま油	しょうが　玉ねぎ　にんじん　干し椎茸　たけのこ缶　白菜　きくらげ　チンゲン菜	741 kcal
			ラーメンサラダ	ロースハム	★蒸し中華めん　砂糖　ごま油	キャベツ　きゅうり　にんじん	30.3 g
			りんご			★りんご	
11	水	○	**ご飯　鮭のバーベキューソース焼き**	生サケ	米 / 砂糖	しょうが　にんにく　長ねぎ　★りんご	721 kcal
			パリパリサラダ		★ワンタンの皮　★揚げ油　ごま油　サラダ油　砂糖　白いりごま	キャベツ　もやし　にんじん　きゅうり	35.2 g
			ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　かぶ　セロリー	
12	木	○	**大根のおろしスパゲッティ**	ツナ　刻みのり	★スパゲッティ　オリーブ油　砂糖	にんにく　大根	753 kcal
			ごまわさび和え		練りごま　砂糖　白いりごま	キャベツ　もやし　にんじん　**小松菜**	28.3 g
			大学芋		★揚げ油　さつまいも　砂糖　水あめ　黒いりごま		
13	金	○	**ご飯　じゃこピーマン**	ちりめんじゃこ	米 / ごま油　砂糖　白いりごま	ピーマン	724 kcal
			ししゃもの南蛮漬け	★ししゃも	片栗粉　★揚げ油　三温糖　白いりごま	ねぎ	28.4 g
			海藻サラダ	ツナ　海藻ミックス	白いりごま　砂糖	にんじん　キャベツ　もやし	
			白菜と豆腐の味噌汁	油揚げ　木綿豆腐		白菜　長ねぎ	
16	月	○	**三色丼**	生サケ　★卵	米　サラダ油　砂糖　白いりごま	小松菜	773 kcal
			こしね汁　郷土料理 群馬県 こしね汁	油揚げ	さといも　板こんにゃく	しょうが　干し椎茸　にんじん　長ねぎ	34.5 g
			水ようかん	粉寒天　こしあん	砂糖		
17	火	○	**ビスキュイパン**	★卵	★丸パン　★バター　砂糖　★小麦粉		730 kcal
			カウボーイシチュー	豚肉　大豆　白いんげん豆	サラダ油　じゃがいも　砂糖　豆乳バター　★デミグラスソース	玉ねぎ　にんじん　にんにく　マッシュルーム缶　ホールトマト缶　トマトジュース　グリンピース	27.7 g
			グリーンサラダ		砂糖　サラダ油	キャベツ　きゅうり　**小松菜**　冷凍ホールコーン　玉ねぎ	
18	水	○	**小松菜とじゃこのチャーハン**	豚肉　ちりめんじゃこ　★卵	米　ごま油　サラダ油	しょうが　長ねぎ　**小松菜**	737 kcal
			いかとじゃがいものチリソース	★いか	片栗粉　じゃがいも　★揚げ油　砂糖　ごま油	長ねぎ　にんにく　しょうが	34.4 g
			夢オレンジ			夢オレンジ	
19	木	○	**ひじきごはん**	削り節　豚ひき肉　干ひじき　油揚げ	米　砂糖	にんじん	719 kcal
			千草焼き　東京都産 滝野川ごぼう	★卵　鶏ひき肉	サラダ油　砂糖	玉ねぎ　にんじん　ほうれん草	32.8 g
			根菜汁	生揚げ	じゃがいも	にんじん　大根　**滝野川ごぼう**　長ねぎ	
20	金	○	**ジャージャー麺**	豚ひき肉　大豆	★蒸し中華めん　ごま油　三温糖　片栗粉	にんにく　しょうが　長ねぎ　玉ねぎ　にんじん　たけのこ缶　にら	717 kcal
			わかめのナムル	ツナ　カットわかめ	白いりごま　砂糖　ごま油	にんじん　キャベツ　もやし　にんにく　長ねぎ	31.7 g
			杏仁豆腐	★調理用牛乳　粉寒天	砂糖	みかん缶	
23	月	**勤労感謝の日**					
24	火	○	**ご飯　さわらのゆずみそかけ**	さわら	米 / 砂糖　白いりごま	しょうが　ゆず	720 kcal
			えのき和え　11/24 和食の日	刻みのり	三温糖	小松菜　にんじん　キャベツ　もやし　えのきたけ	33.4 g
			澄まし汁　みかん	木綿豆腐　生わかめ		玉ねぎ　にんじん　**小松菜** / みかん	
25	水	○	**ツナピラフ**	ベーコン　ツナ	米　豆乳バター	マッシュルーム缶　玉ねぎ　にんじん	786 kcal
			キャロットドレッシングサラダ		砂糖　サラダ油	キャベツ　**小松菜**　きゅうり　にんじん	23.6 g
			りんごヨーグルトケーキ	★卵　★ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	★小麦粉　砂糖　★バター	★りんご缶	
26	木	○	**明桜めし**	豚肉	米　砂糖　サラダ油	ごぼう　**ごぼう**　にんにく　**小松菜**	835 kcal
			チーズ入りじゃがまるくん　給食試食会	★サラダチーズ	じゃがいも　片栗粉　★小麦粉　砂糖　★揚げ油		28.8 g
			豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉　油揚げ　調製豆乳	板こんにゃく　さつまいも	にんじん　玉ねぎ　大根　白菜	
27	金	○	**クロックムッシュ**　世界の料理 フランス クロックムッシュ	ボンレスハム　★ピザチーズ　★調理用牛乳	★食パン　★バター　★薄力粉		809 kcal
			チリコンカン	大豆　いんげんまめ　豚ひき肉	じゃがいも　サラダ油　砂糖	玉ねぎ　にんじん　にんにく　トマトピューレ　ホールトマト缶	37.6 g
			フルーツヨーグルト	★ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	砂糖	★もも缶　みかん缶　パイン缶	
30	月	○	**しらすのカレーピラフ**	しらす干し　ウィンナー	米　★バター　サラダ油	玉ねぎ　にんじん　冷凍ホールコーン	750 kcal
			豆腐ナゲット	押し豆腐　鶏ひき肉　★卵	サラダ油　片栗粉　★揚げ油　三温糖	玉ねぎ　にんじん	26.7 g
			チーズ入りサラダ	★サラダチーズ	サラダ油　三温糖	キャベツ　きゅうり　にんじん　もやし　黄ピーマン　にんにく	

2年生 職業体験（給食なし）

◆献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。 ◆東京都産を使用する食材は太字になっています。 ◆アレルギーで除去対応を行う食材には「★」がついています