令和８年度　１１月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校

日	献立名	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米 ごま		787 kcal 24.1 g 18.1 g 2.5 g
	肉じゃが		豚肉 かつお厚削り節	油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 絹さや	
	白玉フルーツポンチ		豆腐	砂糖 白玉粉	レモン汁 もも缶 みかん缶 パイン缶	
4 水	ココア揚げパン	○		揚げ油 ミルクパン グラニュー糖		750 kcal 36.1 g 37.1 g 2.9 g
	ポテトチーズオムレツ		ベーコン 牛乳 たまご チーズ	じゃが芋 油	玉ねぎ	
	豚肉のカレーポトフ		大豆 豚肉 ウィンナー 鶏ガラ	油 じゃが芋	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	
5 木	三色そぼろごはん	○	鶏肉 高野豆腐 たまご	米 油 砂糖 砂糖	生姜 枝豆	767 kcal 37.1 g 26.9 g 2.9 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ	
	いわしのつみれ汁		いわし 豆腐 かつお厚削り節 昆布	砂糖 でんぷん	ねぎ にら 生姜 人参 白菜 小松菜	
6 金	和風きのこスパ	○	ベーコン 鶏肉 かつお厚削り節 しらす干し のり	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 バター	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ えのき 小松菜	783 kcal 30.4 g 28.5 g 3.1 g
	カミカミサラダ		さきいか　いい歯の日（8日）	ごま油 ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	
	りのかレモンのケーキ		たまご	小麦粉 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ バター 砂糖 粉糖	りのかレモン 国産レモン果汁	
9 月	あんかけチャーハン	○	たまご 豚肉 なると 鶏ガラ	米 油 ごま油 でんぷん	ねぎ 生姜 にんにく 人参 たけのこ 白菜 もやし チンゲンサイ	721 kcal 27.6 g 23.0 g 2.4 g
	ジャンボしゅうまい		豚肉 豆腐	しゅうまいの皮 ごま油 でんぷん	玉ねぎ 生姜	
	りんご（シナノスイート）				りんご	
10 火	玄米ご飯　北海道	○	鮭の日	米 玄米		817 kcal 37.5 g 28.9 g 3.1 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭	油 砂糖 バター	キャベツ 人参 えのき ねぎ	
	大豆と小魚のかりかり揚げ		大豆 ちりめん	揚げ油 でんぷん さつま芋 砂糖 ごま		
	けんちん汁		豆腐 かつお厚削り節	ごま油 こんにゃく 里芋	人参 大根 白菜 ねぎ	

11日（水）、12日（木）は、中間試験のため給食はありません。

13 金	サバサンド	○	さば　トルコ料理	ミルクパン 揚げ油 オリーブ油 でんぷん	キャベツ にんにく レモン果汁	725 kcal 34.9 g 33.9 g 2.4 g
	ミネストローネ		大豆 ベーコン 豚肉 鶏ガラ	米粉マカロニ 油 じゃが芋 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 トマト	
	ラフランス			砂糖	ラフランス	
16 月	秋の実りカレー	○	豚肉 鶏ガラ　1年4組 生活委員 チャイム着席優勝リクエスト	米 油 さつま芋 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ れんこん トマト缶	806 kcal 23.4 g 23.9 g 2.6 g
	大根とツナのサラダ		ツナ	砂糖 油	大根 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ	
	柿				柿	
17 火	菜飯	○		米 ごま油 ごま	大根葉 小松菜	779 kcal 24.4 g 24.2 g 2.8 g
	おでん		焼き竹輪 さつま揚げ うずら卵 生揚げ ウィンナー いわしつみれ 昆布 かつお厚削り節 だし昆布	こんにゃく ちくわぶ じゃが芋 砂糖	大根 人参	
	スイートポテト		牛乳 生クリーム	さつま芋 砂糖 バター		
18 水	ごはん	○		米		712 kcal 33.6 g 23.9 g 2.5 g
	鯖の味噌だれかけ		さば　3年3組 生活委員 チャイム着席優勝リクエスト	砂糖 でんぷん	生姜	
	梅のり和え		のり	砂糖	もやし キャベツ 人参 小松菜 梅干し	
	具沢山呉汁		油揚げ かつお厚削り節 大豆 豆乳	じゃが芋	ごぼう 人参 大根 白菜 小松菜	
19 木	しょうゆラーメン	○	鶏皮 豚骨 鶏ガラ 焼き豚 なると わかめ	中華めん ねぎ油 ごま油	生姜 にんにく もやし ねぎ	697 kcal 28.6 g 23.9 g 3.2 g
	ひじき春巻き		豚肉 ひじき	揚げ油 春巻きの皮 ごま油 春雨 砂糖 でんぷん 小麦粉	ねぎ にら 人参 もやし	
	夢オレンジ			愛媛果試28号(愛媛生まれの品種)	夢オレンジ	
20 金	りんごジャムサンド　長野県	○	長野県りんごの日（22日）	コッペパン 砂糖 でんぷん	りんご レモン果汁	716 kcal 29.0 g 27.9 g 2.5 g
	サーモンシチュー		鮭 豚肉 白いんげん豆 鶏ガラ 牛乳 生クリーム	油 じゃが芋 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ かぶ 白菜 ブロッコリー	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく ごま 砂糖 ごま油	コーン 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	
24 火	玄米ご飯	○		米 玄米	いい和食の日（24日）	780 kcal 35.7 g 27.4 g 3.0 g
	和風ハンバーグ甘酢あんかけ		豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき 高野豆腐 かつお厚削り節	油 でんぷん 砂糖	玉ねぎ	
	ジャコ若芽サラダ		じゃこ わかめ	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ	
	さつま汁		油揚げ かつお厚削り節	さつま芋 こんにゃく	白菜 大根 人参 ねぎ 小松菜	
25 水	焼きカレーパン	○	豚肉	ミルクパン 油 パン粉 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶	766 kcal 28.1 g 29.7 g 2.7 g
	かぼちゃのポタージュ		いんげん豆 ベーコン 鶏ガラ 牛乳 豆乳 生クリーム	油 砂糖　給食試食会	玉ねぎ 人参 南瓜 パセリ	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶	
26 木	きつねうどん　大阪府	○	油揚げ 鶏肉 かつお厚削り節 さば厚削り節	冷凍うどん 砂糖 中ざら糖	人参 大根 干椎茸 ねぎ 小松菜	708 kcal 34.2 g 22.4 g 2.9 g
	きびなごのから揚げ		きびなご	揚げ油 でんぷん		
	ほうれん草の磯辺和え		のり	砂糖	ほうれん草 もやし 人参 えのき	
	みかん				みかん	
27 金	麦ご飯	○		米 押麦		761 kcal 30.9 g 27.0 g 2.9 g
	のりの佃煮		のり	砂糖		
	銀ダラの西京焼き		ぎんだら	砂糖		
	ひじきとツナの海藻サラダ		ツナ 海草ミックス ひじき	ごま油 砂糖	人参 キャベツ コーン	
	ひっつみ　岩手県		豆腐 鶏肉 かつお厚削り節	小麦粉 白玉粉	人参 大根 白菜 えのき 小松菜	
30 月	こぎつねごはん	○	昆布 鶏肉 油揚げ	米 もち米 砂糖	人参	776 kcal 29.7 g 29.5 g 2.5 g
	揚げだし豆腐		豆腐 かつお厚削り節	揚げ油 でんぷん 砂糖	生姜 大根	
	ごま和え			ごま 白練りごま 砂糖	ほうれん草 白菜 人参	
	抹茶ミルク寒天　京都府		粉寒天 牛乳 無糖練乳 生クリーム	砂糖	抹茶	

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。
栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。
★生活委員会で行った、チャイム着席のリクエストが入っています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月分　1日当たり平均	756kcal	30.9g	26.8g	2.8g

１１月２５日（水）は、PTA給食試食会です。会場は本校1階ランチルームです。多数のお申込みありがとうございます。お待ちしております。
今年度は手作りカレーパンのリクエストをいただきました。給食費４４５円は、当日、受付での集金となります。よろしくお願いします。