



令和7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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	サバサンド	○	さば トルコ料理	パン 揚げ油 オリーブ油 でんぶん	キャベツ にんにく レモン汁	804 kcal 31.8 g 41.8 g 2.7 g
	ミネストローネ		大豆 ベーコン 豚肉 鶏ガラ	A B C 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	
5 水	三色そぼろごはん	○	鶏肉 高野豆腐 たまご	米 油 砂糖 砂糖 地産地消	生姜 枝豆	746 kcal 35.4 g 25.6 g 2.9 g
	糸寒天サラダ		糸寒天(伊豆諸島)	油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ	
	メダイのつみれ汁		八丈島メダイ 豆腐 かつお厚削り節 昆布	砂糖 でんぶん	ねぎ にら 生姜 人参 白菜 小松菜	
6 木	和風きのこスパゲティ	○	ベーコン 鶏肉 かつお厚削り節 しらす干し のり	スパゲティ 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	818 kcal 30.2 g 32.5 g 2.7 g
	ひじきと青大豆のサラダ		青大豆 ひじき	油 砂糖	人参 キャベツ	
	アップルケーキ		たまご	小麦粉 バター 砂糖	りんご	
7 金	麦ご飯	○		米 押麦		742 kcal 36.7 g 27.4 g 2.8 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 でんぶん 砂糖	玉ねぎ	
	カミカミサラダ		さきいか いい歯の日	ごま油 ごま 砂糖	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン	
	具沢山みそ汁		油揚げ かつお厚削り節		白菜 かぶ 人参 えのき かぶ葉	
10 月	ココア揚げパン	○		揚げ油 パン グラニュー糖		736 kcal 31.4 g 36.0 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	
	南瓜の豆乳スープ		ベーコン 豚肉 レンズ豆 鶏ガラ 豆乳	油	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 南瓜	
11 火	玄米ご飯 北海道	○	鮭の日	米 玄米		816 kcal 35.3 g 30.1 g 2.5 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	
	きりたんぽ汁 秋田県		鶏肉 かつお厚削り節 だし昆布	油 こんにゃく 砂糖 きりたんぽ	ごぼう 人参 大根 白菜	
	黒ゴマミルクプリン		牛乳 粉寒天	黒練りごま 砂糖 黒砂糖		
12 水	ごま麦ご飯	○		米 押麦 ごま		752 kcal 31.6 g 29.7 g 2.8 g
	家常豆腐		豚肉 鶏ガラ 生揚げ	油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 キャベツ エリンギ	
	じやこ入り海藻サラダ		海草ミックス ちりめんじやこ	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ もやし コーン	

13日(木)、14日(金)は、期末テストのため給食はありません。

17 月	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	710 kcal 27.6 g 25.8 g 3.0 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 でんぶん 小麦粉	ねぎ にら 人参 もやし		
柿				柿		
18 火	秋の実りカレー	○	豚肉 鶏ガラ	米 押麦 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	767 kcal 23.4 g 22.5 g 2.6 g
	大根と帆立のサラダ		ホタテ水煮	砂糖 油	大根 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ	
	りんご(ぐんま名月)				りんご(ぐんま名月)	
19 水	ごはん	○		米		767 kcal 31.2 g 31.1 g 2.8 g
	さばのみそ煮		さば かつお厚削り節 昆布	砂糖	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	
20 木	菜飯	○		米 ごま油 ごま	大根葉 小松菜	770 kcal 23.8 g 23.5 g 2.7 g
	おでん		焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ ワインナー うずら卵 昆布 いわしつみれ かつお厚削り節	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		
21 金	りんごジャムサンド 長野県	○	長野県りんごの日(22日)	パン 砂糖 でんぶん	長野県産ふじりんご レモン汁	721 kcal 29.3 g 28.0 g 2.6 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	
25 火	こぎつねごはん	○	昆布 鶏肉 油揚げ	米 もち米 砂糖	人参 いい和食の日(24日)	798 kcal 29.9 g 32.6 g 2.5 g
	揚げだし豆腐		豆腐 かつお厚削り節	揚げ油 でんぶん 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		粉寒天 牛乳 無糖練乳 生クリーム	砂糖	抹茶	
26 水	黒ごまこしあんぱん	○	こしあん	パン バター 砂糖 黒練りごま ごま油		732 kcal 33.2 g 32.8 g 2.9 g
	コーンシチュー		鶏肉 鶏ガラ 牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 クリームコーン コーン ほうれん草	
	ツナサラダ		ツナ	油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ	
27 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米 ごま		731 kcal 25.0 g 21.3 g 2.7 g
	韓国風肉じゃが		豚肉 かつお厚削り節	油 しらたき じゃが芋 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん	
	りんご				りんご	
28 金	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	724 kcal 33.9 g 25.8 g 3.1 g
	きびなごのから揚げ		きびなご	揚げ油 でんぶん		
	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	

★ 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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
758kcal	30.6g	29.2g	2.8g

