令和８年度　**１１月　献立表**　北区立滝野川紅葉中学校

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
2 月	さんまのひつまぶし風		さんま	米, 麦, 油, でんぷん, 砂糖, ごま	しょうが	803 kcal
	梅おひたし				小松菜, にんじん, キャベツ, えのきたけ, ねり梅	26.7 g
	みそ汁	○	赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ, 小松菜	27.9 g
						2.7 g
4 水	キムチチャーハン		豚肉, 大豆	米, 麦, 油	にんにく, しょうが, ねぎ, 白菜キムチ, ピーマン	707 kcal
	チヂミ		いか, たまご	油, 薄力粉, でんぷん, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, にら	29.3 g
	丸ごとわかめスープ	○	鶏肉, わかめ, くきわかめ, めかぶわかめ, 豆腐	油	にんじん, ねぎ, 小松菜	20.7 g
						3.1 g
5 木	根菜のドライカレー		豚ひき肉, 大豆	米, 麦, 油, はちみつ, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, れんこん, ごぼう, トマト缶	748 kcal
	イタリアンサラダ		チーズ, ベーコン	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく	25.1 g
	りんご	○			りんご	23.4 g
						2.4 g
6 金	けんちんうどん		鶏肉, 焼き竹輪, 生揚げ	うどん, 油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, 大根, ぶなしめじ, ねぎ, 小松菜	704 kcal
	ひじきとツナのサラダ		ツナ, ひじき	油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, 枝豆, コーン缶, 玉ねぎ	26.9 g
	いもようかん	○	生クリーム, 寒天	さつまいも, 砂糖		19.0 g
						2.8 g
11 水	ご飯			米, 麦		694 kcal
	鮭のごまみそ焼き **鮭の日献立**		白鮭, 赤みそ	ごま, 砂糖, 油	にんにく, ねぎ	38.3 g
	野菜とわかめのおかかあえ	○	わかめ, かつお節		キャベツ, にんじん	19.6 g
	むらくも汁		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	2.3 g
12 木	ミルクパン			ミルクパン		735 kcal
	秋のクリームシチュー		鶏肉, 白いんげん豆, 生クリーム, 牛乳	油, バター, 薄力粉, さつまいも, むきぐり	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, 小松菜	26.3 g
	コーンサラダ	○		油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 小松菜, コーン缶, 玉ねぎ	25.7 g
	ホワイトゼリー		寒天, 乳酸菌飲料		みかん缶	2.3 g
13 金	ツナおろしスパゲッティ		ツナ, のり	スパゲッティ, 油, 砂糖	大根, ぶなしめじ, レモン汁	718 kcal
	じゃが芋のハニーサラダ			油, じゃがいも, はちみつ	キャベツ, にんじん, きゅうり	29.4 g
	シャインマスカット	○			シャインマスカット	27.0 g
						2.7 g
16 月	クリームチーズトースト		クリームチーズ, ヨーグルト	食パン, 砂糖	レモン汁	727 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉, 白いんげん豆	油, 薄力粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	30.1 g
	カラフルサラダ	○		油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	28.1 g
	みかん				みかん	2.4 g
17 火	***長崎ちゃんぽん***		豚肉, かまぼこ, 牛乳, むきえび, いか	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, きくらげ, コーン缶, さやえんどう	804 kcal
	海藻サラダ **郷土料理【長崎県】**		海藻サラダミックス, わかめ	ごま, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ, コーン缶, 枝豆	32.9 g
	カステラ	○	たまご, 牛乳	薄力粉, 白ざら糖, はちみつ, 油, バター		25.2 g
						3.6 g
18 水	ご飯			米, 麦		743 kcal
	キムムッチ(韓国のり風ふりかけ)		のり	油, 砂糖, ごま	にんにく	29.4 g
	塩こうじ肉じゃが	○	豚肉, 高野豆腐, うずら卵	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	22.3 g
	焼き油揚げ入りからしあえ		油揚げ	砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜, えのきたけ	2.4 g
19 木	***クッパ*** **世界の料理【韓国】**		牛肉, たまご, わかめ	米, 麦, 油, ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, にんじん, えのきたけ, にら	767 kcal
	トッポギ		豚肉, さつま揚げ	油, トック, はちみつ, ごま	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	27.8 g
	ラ・フランス	○			ラ・フランス	22.1 g
						2.4 g
20 金	***鶏ごぼうごはん*** **滝紅で栽培した滝野川ごぼうを使用します！**		鶏肉, 油揚げ, 大豆	米, 麦, 油, 砂糖, ごま	ごぼう, しょうが, にんじん, さやいんげん	783 kcal
	ししゃもの２色フリッター		ししゃも, 青のり	薄力粉, 油		34.0 g
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ		大根, 小松菜, ねぎ	26.7 g
		○				2.7 g
24 火	ご飯 **和食の日献立**			米, 麦		741 kcal
	さばのみそだれかけ		さば, 赤みそ, 白みそ	砂糖, でんぷん	しょうが	28.1 g
	茎わかめ入りきんぴら	○	茎わかめ	油, 糸こんにゃく, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう	29.1 g
	すまし汁			生ふ	大根, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	3.2 g
25 水	セサミ揚げパン			ミルクパン, 油, ごま, 砂糖		718 kcal
	田舎風スープ		豚肉, 高野豆腐	油, じゃがいも, 春雨	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	24.9 g
	白玉フルーツポンチ	○		白玉, 砂糖	もも缶, みかん缶, パイナップル缶, レモン汁	29.0 g
						2.2 g
26 木	エビピラフ		鶏肉, むきえび	米, 麦, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン缶	715 kcal
	チーズオムレツ		鶏ひき肉, たまご, チーズ	油	にんじん, 玉ねぎ	34.0 g
	野菜スープ	○	ベーコン	油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, コーン缶, 小松菜	25.4 g
						2.7 g
27 金	麻婆豆腐丼		豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 豆みそ, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, たけのこ, にら	748 kcal
	大根サラダ		ちりめんじゃこ, かつお節, のり	油, 砂糖	大根, にんじん, きゅうり, コーン缶	32.4 g
	夢オレンジ	○			オレンジ	22.1 g
						2.5 g
30 月	ご飯 **いい肉の日献立**			米, 麦		739 kcal
	和牛ステーキ		牛肉	はちみつ, 砂糖	玉ねぎ, にんにく	29.7 g
	コーンポテト	○		じゃがいも, バター	コーン缶	24.9 g
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン缶	2.3 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	741 kcal
摂取エネルギーの13～20%	16.0 %
摂取エネルギーの20～30%	29.9 %
2.5 g	2.6 g

２０日には、給食委員と６組さんが愛情込めて育ててくれた
“滝野川ごぼう”が登場します！！
きっと格別なおいしさでしょう☆楽しみにしていてくださいね♪