



11月予定献立表



令和6年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名			主な使用食材						エネルギー	
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		脂質	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	食塩相当量	
1金	行事：文化の日 さつまいもご飯	菊花蒸し	千草和え	大根とわかめの味噌汁	豚ひき肉、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、白みそ	牛乳、生わかめ、粉末煮干し	米、米粒麦、さつまいも、上白糖、でんぷん、もち米	黒ごま、白ごま、油	ごまつな、にんじん	干しいたけ、しょうが、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん	752 Kcal 30.8 g 23.7 g 2.7 g
5火	豆乳きなこトースト	ポークビーンズ	シーフードサラダ	きな粉、豆乳、いんげんまめ、豚肉、えび、いか、豚しバーチーフ、ベーコン	牛乳、スキムミルク	無塩食パン、上白糖、じゃがいも、三温糖	バター、油	にんじん、ホールトマト、ごまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	727 Kcal 33.9 g 25.3 g 2.5 g	
6水	ご飯(つや姫)	鯖の味噌煮	青菜とごんにゃくのおひたし	かき玉にゅうめん	さば、赤みそ、糸削り、たまご	牛乳	米、上白糖、つきごんにゃく、とうめん、でんぷん	ごまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、もやし、たまねぎ	727 Kcal 34.3 g 24.1 g 2.2 g	
7木	世界の料理：ベトナム コムチエン	パリパリサラダ	キャラメルポテト	豚ひき肉、えび、たまご	牛乳、耐熱系寒天	米、米粒麦、ワンタンの皮、上白糖、さつまいも	油、ごま油、バター、アーモンド	チンゲンサイ、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	833 Kcal 27.8 g 29.1 g 2.5 g	
8金	行事：いい歯(118)の日 スパゲティミートソース	豆乳マヨネーズサラダ	セカイイチカタイドーナツ	豚ひき肉、豚しバーチーフ、大豆、豆乳、たまご、調製豆乳	牛乳、粉チーズ	スバゲティ、たまねぎ、キャベツ、小麦粉、米粉	油	にんじん、ホールトマト	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、オレンジマーマレード	823 Kcal 31.5 g 25.1 g 2.9 g	
11月	郷土料理 北海道 鶏ひき肉の親子丼	石狩汁	みかん	鶏ひき肉、たまご、生鮭、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳	米、米粒麦、三温糖、でんぷん、じゃがいも		ごまつな、にんじん	たまねぎ、だいこん、ねぎ、みかん	766 Kcal 35.6 g 22.0 g 2.8 g	
12(火)は定期考査のため給食なし											
13水	季節の料理 ご飯(コシヒカリ)	ぶい大根	具だくさん汁	鶏肉、生揚げ	牛乳、ぶり、粉末煮干し	米、上白糖、じゃがいも、ごんにゃく		にんじん、ごまつな	しょうが、だいこん、たまねぎ、洗いごぼう、しめじ	716 Kcal 32.6 g 23.6 g 2.3 g	
14木	モノクロセサミトースト	ししゃものフライ	秋野菜のポトフ	たまご、ベーコン、鶏肉	牛乳、スキムミルク、ししゃも	無塩食パン、三温糖、はちみつ、小麦粉、パン粉、さつまいも	バター、ねりごま、黒ごま、白ごま、油	にんじん、フロコリー	セロリ、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、しめじ、かぶ	812 Kcal 31.0 g 34.7 g 2.3 g	
15金	五目チャーハン	レバーの甘辛揚げ	ピリ辛ワンタンスープ	豚ひき肉、たまご、豚しバーチーフ、豚肉、木綿豆腐	牛乳、耐熱系寒天	米、米粒麦、上白糖、でんぷん、米粉、三温糖、はちみつ、ワンタンの皮	ごま油、油、白ごま	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ	718 Kcal 29.6 g 25.4 g 2.8 g	
18月	キーマカレーライス	にんじんドレッシングサラダ	早香	鶏ひき肉、豚ひき肉、豚しバーチーフ	牛乳、粉チーズ	米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	油、バター	にんじん、ごまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、早香	745 Kcal 21.8 g 21.9 g 2.3 g	
19火	チリビーンズドッグ	クラムチャウダー	りんご	鶏ひき肉、大豆、豚しバーチーフ、ベーコン、ペビー、ほたて、あさり	牛乳、ピザチーズ、スキムミルク、生クリーム	無塩パン、小麦粉、じゃがいも	油、バター	にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、りんご	817 Kcal 39.9 g 33.6 g 3.4 g	
20水	豆乳担々つけ麺	焼き芋	季節の料理	豚ひき肉、レンスまめ、豆乳、赤みそ	牛乳、粉末煮干し	冷凍ラーメン、さつまいも	ごま油、ねりごま、白ごま	にんじん、ごまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、ねぎ	799 Kcal 32.5 g 25.2 g 3.0 g	
21木	もち麦ご飯	厚揚げのキムチ炒め	サクサクレンコン和え	豚肉、あさり、生揚げ、ポークハム	牛乳	米、米粒麦、上白糖、でんぷん	ごま油、油、マヨネーズ	にんじん、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、はくさい、キムチ、ねぎ、れんこん、キャベツ、きゅうり	830 Kcal 35.0 g 32.4 g 3.0 g	
22金	行事：勤労感謝の日(新嘗祭) わかめ麦ご飯	鮭の塩麹焼き	変わり漬け	生鮭、生揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、炊き込みわかめ、粉末煮干し	米、米粒麦、塩麹、上白糖、じゃがいも	ごま油、油	ごまつな、にんじん	キャベツ、しょうが汁、たまねぎ、だいこん	715 Kcal 33.3 g 23.9 g 2.4 g	
25月	世界の料理：ドイツ 黒砂糖パン	ハンバーグステーキ	ガーリックドレッシングサラダ	ポテトポターージュ	豚ひき肉、たまご、ベーコン	牛乳、耐熱系寒天、無糖練乳、スキムミルク、生クリーム	黒砂糖パン、生パン粉、上白糖、三温糖、じゃがいも	油、バター	にんじん、ごまつな、パセリ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく、セロリ	722 Kcal 33.7 g 31.5 g 3.4 g
26火	ご飯(はえぬき)	だし入り卵焼き	切干大根の炒め煮	なめこの味噌汁	鶏ひき肉、たまご、油揚げ、木綿豆腐、白みそ	牛乳、生わかめ、粉末煮干し	米、上白糖	油	にんじん、ごまつな、さやいんげん	たまねぎ、干しいたけ、切干しだいこん、なめこのねぎ	729 Kcal 31.1 g 23.9 g 2.6 g
27水	エビのトマトクリームスパゲティ	さつまいもサラダ	みかん	旬の食材	旬の果物	旬の食材	旬の果物	旬の食材	旬の果物	旬の食材	734 Kcal 29.3 g 17.5 g 3.0 g
28木	世界の料理：中国 麻婆豆腐丼	カミカミイカサラダ	りんご	豚ひき肉、豚しバーチーフ、大豆、赤みそ、豆腐、いか	牛乳	米、米粒麦、上白糖、でんぷん、塩麹	ごま油、油	にんじん、にら、ごまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、りんご	775 Kcal 32.3 g 24.2 g 2.8 g	
29金	郷土料理 宮崎県 麦ご飯	行事：いい肉(1129)の日 チキン南蛮	もやしと人参の和え物	小松菜の味噌汁	鶏むね肉、豆乳、白みそ、赤みそ	牛乳、粉末煮干し	米、米粒麦、でんぷん、米粉、上白糖、つきごんにゃく	油、ごま油	にんじん、ごまつな	にんにく、きゅうり、もやし、きゅうり、しょうが汁、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	719 Kcal 31.9 g 21.0 g 2.5 g

* 献立は都合により変更する場合があります。