11月 献立表

令和8年

江東区立深川第一中学校

日	曜	主　食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
2	月	**【文化の日献立】** 菊花ごはん	○	シシャモのもみじ揚げ さつまいも天ぷら カリカリ油揚げ入りゆで野菜 かきたま汁	牛乳　細切り昆布　シシャモ 卵　油揚げ　削り節　豆腐	米　砂糖　油　小麦粉　ごま さつまいも　ごま油　でんぷん	干し椎茸　人参　菊の花 さやいんげん　小松菜 キャベツ　ねぎ	788	29.2
文化の日									
4	水	**【45分時程】** マーボー丼	○	春雨サラダ マスカット	牛乳　豚肉　ガラパック 豆腐	米　麦　油　砂糖　でん粉 ごま油　春雨	にんにく　生姜　ねぎ　玉ねぎ 人参　干し椎茸　たけのこ グリンピース　キャベツ もやし　きゅうり　マスカット	804	31.3
5	木	ピザトースト	○	パスタと野菜のスープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳　ベーコン　まぐろ缶 チーズ　ガラパック　豚肉 いんげん豆 プレーンヨーグルト	胚芽食パン　バター　油 マカロニ	にんにく　トマト缶　玉ねぎ ピーマン　セロリ　人参 キャベツ　小松菜　りんご缶 黄桃缶　パイン缶	822	34.4
6	金	こぎつねご飯	○	イカのかりん揚げ ゆで野菜（ごまかけ） みそけんちん汁	牛乳　鶏肉　油揚げ　イカ 削り節　豆腐	米　麦　油　三温糖　ごま でん粉　板こんにゃく　里芋	人参　さやいんげん　生姜 白菜　もやし　小松菜　ごぼう 大根　ねぎ	752	36.3
9	月	キムチ煮込みうどん	○	大豆入りゆで野菜 さつまいものごまだんご	牛乳　豚肉　油揚げ 削り節　大豆	油　砂糖　うどん　ごま油 さつまいも　白玉粉　ごま	玉ねぎ　人参　白菜キムチ にら　キャベツ　きゅうり	775	26.2
10	火	ご飯	○	鮭のしそ香味焼き はりはりゆで野菜 肉豆腐	牛乳　サケ　じゃこ　豚肉 削り節　豆腐	米　麦　春雨　ごま油　砂糖 突きこんにゃく　油	生姜　ねぎ　しそ葉　キャベツ 切り干し大根　人参　きゅうり 玉ねぎ　白菜　えのき　小松菜	794	40.0
11	水	**【後期中間考査】** きつね丼	○	芋もち みそ汁（大根・わかめ）	牛乳　油揚げ　削り節 卵　わかめ	米　麦　砂糖　でん粉　油 じゃがいも	玉ねぎ　人参　小松菜　えのき 大根	809	29.8
12	木	**【後期中間考査】** 秋野菜のカレーライス	○	こまツナサラダ カルピスゼリー	牛乳　豚肉　ガラパック わかめ　まぐろ缶　ゼラチン カルピス	米　麦　油　さつまいも　バター 小麦粉　ごま　砂糖	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参 エリンギ　しめじ　れんこん キャベツ　小松菜　みかん缶	885	25.3
13	金	**【3年生後期中間考査】** ご飯	○	豆腐ハンバーグ 青のり和え 沢煮椀　花みかん	牛乳　豚肉　豆腐　卵 削り節　青のり　だし昆布	米　麦　バター　油　パン粉 砂糖　でん粉　じゃがいも ごま	玉ねぎ　干し椎茸　人参 ごぼう　たけのこ　大根 ねぎ　みかん	764	30.3
16	月	さつま芋ご飯	○	鰆のネギみそ焼き 小松菜の和え物 生揚げと野菜の煮物	牛乳　サワラ　糸カツオ 生揚げ　削り節	米　麦　さつまいも　ごま　砂糖 ごま油　じゃがいも 板こんにゃく	生姜　万能ねぎ　小松菜 キャベツ　もやし　人参 玉ねぎ　さやいんげん	764	33.9
17	火	**【45分時程】** セサミハニートースト	○	豆乳入りクリームシチュー わかめいりゆで野菜 りんご	牛乳　ベーコン　豚肉　豆乳 ガラパック　わかめ	食パン　バター　はちみつ ねりごま　ごま　小麦粉 じゃがいも　油　砂糖	玉ねぎ　人参　エリンギ コーン缶　かぶ　キャベツ きゅうり　もやし　りんご	804	28.5
18	水	**【図書コラボ給食】** ご飯・カミカミ佃煮	○	ビーンズコロッケ キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・油揚げ）	牛乳　刻み昆布　じゃこ 削り節　豚肉　大豆　卵 糸カツオ　スキムミルク 油揚げ　豆腐　わかめ	米　麦　ごま　砂糖　小麦粉 じゃがいも　乾燥マッシュポテト パン粉	玉ねぎ　人参　キャベツ　ねぎ 小松菜	862	32.1
19	木	炒め五目あんかけ焼きそば	○	じゃが芋の中華風サラダ 杏仁豆腐	牛乳　豚肉　あさり水煮 うずら卵　ハム	油　蒸し中華麺　砂糖　でん粉 じゃがいも　ごま油　ごま	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参 干し椎茸　たけのこ　白菜 もやし　小松菜　きゅうり みかん缶　パイン缶　黄桃缶	793	33.5
20	金	**【C組合同学芸会】** わかめご飯	○	鯖の竜田揚げ 江戸菜の煮浸し あんかけ汁	牛乳　サバ　出し昆布 削り節　鶏肉　わかめ 炊き込みわかめ	米　麦　ごま でんぷん　板こんにゃく　里芋	生姜　江戸菜　もやし　しめじ 人参　白菜　大根	776	31.1
24	火	**【和食の日】** ご飯	○	鶏肉のピリ辛焼き ゆで野菜（揚げれんこん） 野菜たっぷりみそ汁	牛乳　鶏肉　削り節 油揚げ	米　麦　油　砂糖　ごま油 でん粉　ごま	生姜　にんにく　人参　玉ねぎ きゅうり　大根　れんこん　ねぎ 小松菜　もやし　キャベツ えのき	781	31.8
25	水	**【2年生職場体験】** 炊き込みご飯	○	五目卵焼き 根菜の金平 呉汁　花みかん	牛乳　鶏肉　油揚げ 豚肉　茎わかめ　卵 削り節　だし昆布　大豆	米　麦　油　砂糖　じゃがいも 突きこんにゃく　ごま	人参　干し椎茸　玉ねぎ ごぼう　れんこん　大根 さやいんげん　小松菜 みかん	800	32.1
26	木	**【2年生職場体験】** ミルクパン	○	白身魚のアーモンドフライ ローストポテト オニオンバジルスープ	牛乳　メルルーサ　卵 ガラパック　ベーコン　豚肉	ミルクパン　小麦粉　パン粉 アーモンド粉　バター じゃがいも	セロリ　玉ねぎ　人参　エリンギ キャベツ　バジル	783	36.9
27	金	**【2年生職場体験】** ホイコーロー丼	○	サンラータン 柿	牛乳　豚肉　鶏肉　卵 ガラパック　豚骨	米　油　ごま油　でん粉　ごま 三温糖	にんにく　生姜　人参 ねぎ　たけのこ　キャベツ 干し椎茸　えのき　もやし チンゲンサイ　かき	898	24.4
30	月	小松菜コーンピラフ	○	豚レバーと芋のマリアナソース 白菜のクリーム煮 早香	牛乳　ガラパック　まぐろ缶 豚レバー　ベーコン　鶏肉 レンズ豆　生クリーム	バター　米　麦　油　でん粉 じゃがいも　小麦粉　砂糖	玉ねぎ　人参　コーン缶 小松菜　生姜 白菜　ブロッコリー　はやか	864	30.1

献立は、価格・天候により変更する事があります。

11/24 和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では毎月、和食を中心とした献立作成を心がけています。

11月の図書コラボ給食

第1弾　小野寺　史宜　著「ひと」より～ビーンズコロッケ