保護者様

令和8年度11月分中学校給食献立表

狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品名 主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質
2	月	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き ひじきのピリッとサラダ 豆乳飛鳥汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 白いりごま	牛乳 さば ひじき ツナ 鶏肉 白みそ 赤みそ 豆乳	わけぎ キャベツ 人参 コーン ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	775 kcal 37.5 g 25.1 g
4	水	ぶどうパン 牛乳 秋のシチュー わかめサラダ	パン なたね油 さつまいも じゃが芋 小麦粉 ごま油 上白糖	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 れんこん しめじ キャベツ もやし コーン	753 kcal 27.4 g 32.3 g
5	木	ツナ玉丼 牛乳 揚げごぼうサラダ 柿	米 なたね油 上白糖	牛乳 鶏肉 ツナ 鶏卵	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ グリンピース ごぼう キャベツ 生姜 柿	753 kcal 33.8 g 21.5 g
6	金	ご飯 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース じゃこサラダ みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 白みそ 赤みそ わかめ	玉ねぎ 干し椎茸 しめじ キャベツ もやし 人参 白菜 長ねぎ	765 kcal 36.0 g 23.9 g
9	月	カミカミごまだれ丼 牛乳 切干大根のカミカミ磯和え みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ のり	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 切干大根 大豆もやし キャベツ みかん	838 kcal 32.5 g 24.9 g
10	火	ゆかりご飯 牛乳 さわらの照り焼き 和風揚げ豆サラダ みそ汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油	牛乳 さわら 大豆 赤みそ 白みそ わかめ 油揚げ	ゆかり粉 生姜 キャベツ もやし 人参 コーン 大根 長ねぎ	777 kcal 37.0 g 26.9 g
11	水	サンマー丼 牛乳 五目中華スープ さつま芋ごま団子	米 麦 米ぬか油 上白糖 片栗粉 ごま油 三温糖 さつまいも 白玉粉 白いりごま なたね油	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 葉ねぎ 白菜 大根 小松菜	833 kcal 31.6 g 25.2 g
12	木	ナポリタン 牛乳 洋風揚げ豆サラダ 野菜スープ	中華麺 なたね油 片栗粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 フランクフルト チーズ ひよこ豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ピーマン もやし 小松菜 しめじ 白菜	799 kcal 32.3 g 26.0 g
13	金	キムチチャーハン 牛乳 春巻き 塩ナムル 中華風オニオンスープ	米 なたね油 ごま油 上白糖 緑豆春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	人参 長ねぎ 白菜キムチ ピーマン 生姜 たけのこ水煮 キャベツ もやし チンゲン菜 玉ねぎ	758 kcal 26.4 g 29.8 g
16	月	バターライス 牛乳 野菜ソテー フランゴ ア パッサリーニョ フェジョアーダスープ	米 バター 片栗粉 小麦粉 なたね油	牛乳 鶏肉 いんげんまめ ベーコン 豚肉 ウィンナー	人参 キャベツ もやし 小松菜 コーン 生姜 レモン果汁 玉ねぎ にんにく パセリ	867 kcal 38.3 g 32.3 g
17	火	ご飯 牛乳 蒸し鶏のバンバンジー 梅ドレ揚げ豆サラダ 春雨スープ	米 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま なたね油 ごま油 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 豚肉	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 練り梅 生姜 チンゲン菜	751 kcal 35.5 g 19.4 g
18	水	ポークカレーライス 牛乳 ハニーサラダ りんご	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 はちみつ	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 きゅうり コーン りんご	806 kcal 26.4 g 24.5 g
19	木	ご飯 牛乳 あじの韓国風みそ焼き 大根のこっくり煮 さつまいものみそ汁	米 ごま油 上白糖 白すりごま なたね油 さつまいも	牛乳 あじ 赤みそ 鶏肉 油揚げ 白みそ	にんにく 長ねぎ 生姜 人参 大根 さやいんげん かぶ こんにゃく わけぎ	788 kcal 41.3 g 22.9 g
20	金	みそラーメン 牛乳 野菜チップス みかん	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋 さつまいも	牛乳 豚肉 鶏肉 白みそ 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし 長ねぎ にら かぼちゃ みかん	775 kcal 31.4 g 24.1 g
24	火	豚丼 牛乳 かきたま汁 みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 わかめ 木綿豆腐 鶏卵	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ 葉ねぎ しらたき グリンピース 長ねぎ 小松菜 みかん	770 kcal 36.7 g 21.5 g
25	水	チキンライス 牛乳 揚げじゃがサラダ ヨーグルトポムポム	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ りんご	777 kcal 22.9 g 26.1 g
26	木	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ ナムル 卵とわかめのスープ	米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 わかめ 鶏卵	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にら もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 大根	799 kcal 29.7 g 25.9 g
27	金	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー イタリアンサラダ	パン なたね油 マーガリン 上白糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ひよこ豆 ベーコン 豚肉	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮	756 kcal 28.2 g 38.3 g
30	月	キャロットピラフ 牛乳 白身魚のバーベキューソース フレンチサラダ チキンスープ	米 なたね油 片栗粉 上白糖 マカロニ	牛乳 たら 鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 りんご 大根 きゅうり コーン セロリ キャベツ	774 kcal 31.3 g 24.3 g

4日 秋の味覚献立

秋が旬の食材を使った献立です。パンには干しぶどうが入っています。シチューにはれんこん、さつまいも、しめじを入れて作ります。
秋は多くの作物が実るので「実りの秋」、気候も良くなって食欲が増すという意味で「食欲の秋」とも呼ばれます。みなさんは今年、どんな秋を過ごしていますか。



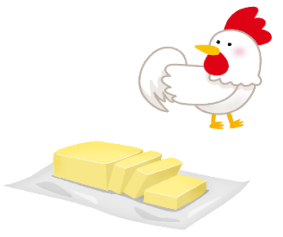
9日 いい歯の日

11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。いい歯をつくるためには、噛むことが大切です。
ごぼうとれんこんは素揚げして、食べやすいように丼にしました。切干大根と大豆もやしは和え物に入れて、よく噛んで食べられる献立にしています。いい歯のためによく噛んで食べましょう。



16日 ブラジル料理

この日はブラジルに由来する料理を提供します。
豆とお肉を使った家庭料理の「フェジョアーダスープ」とそれにぴったりな「バターライス」、外はパリッとして中はジューシーな鶏肉料理の「フランゴ ア パッサリーニョ」を作ります。
ブラジルでは世界各国の食文化が交わり、多国籍な料理が生み出されました。
遠く離れた国で親しまれている食文化に触れてみましょう。



教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。