



令和6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			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		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		
1 金	ご飯 牛乳 梅ひじきふりかけ 肉じゃが 豆乳飛鳥汁	米 上白糖 白いりごま なたね油 じゃが芋	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	刻み梅 玉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	776 kcal 31.1 g 20.5 g	
5 火	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 和風揚げ豆サラダ もずくのみそ汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 人参 長ねぎ 小松菜	786 kcal 41.7 g 24.0 g	
6 水	家常豆腐丼 牛乳 中華サラダ 柿	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 水煮 干し椎茸 長ねぎ キャベツ もやし テンゲン菜 柿	753 kcal 31.8 g 25.5 g	
7 木	ミルクパン 牛乳 サーモンフライ フレンチサラダ ミネストローネ	パン 小麦粉 卵 なたね油 上白糖 マカロニ	牛乳 さけ 鶏卵 ベーコン	人参 大根 小松菜 きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ トマト 缶詰 キャベツ さやいんげん	786 kcal 38.1 g 30.7 g	8日 いい歯の日
8 金	ごきつねご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切干大根のピリッとサラダ かきたま汁	米 上白糖 小麦粉 なたね油 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	人参 もやし 切干大根 長ねぎ 小松菜	757 kcal 32.3 g 27.1 g	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。
11 月	ご飯 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース ごま和え みそ汁	米 なたね油 卵 上白糖 片栗粉 白すりごま	牛乳 豚肉 絹豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 干し椎茸 しめじ キャベツ 人参 小松菜	800 kcal 37.3 g 27.1 g	ごきつねご飯の鶏むね肉、磯辺揚げの弾力のあるちくわ、サラダの切干大根など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。
12 火	中華あんかけ麺 牛乳 こんにゃくと大根のナムル さつま芋とりんごのパイ	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白すりごま さつまいも バター 小麦粉 きょうごの皮	牛乳 豚肉 生クリーム	人参 玉ねぎ もやし 干し椎茸 にら しらたき 大根 テンゲン菜 にんにく りんご	793 kcal 34.3 g 20.0 g	
13 水	ご飯 牛乳 さばの粒マスタード焼き 野菜の塩昆布和え 豚汁	米 なたね油 じゃが芋	牛乳 さば 油揚げ 塩昆布 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	761 kcal 40.0 g 23.0 g	
14 木	ねぎ塩豚丼 牛乳 じゃこサラダ りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン果汁 もやし 白菜 小松菜 りんご	757 kcal 29.3 g 24.7 g	25日 秋の味覚献立
15 金	ご飯 牛乳 鶏むね肉の唐揚げ 野菜のおろし和え 具だくさんみそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 大根 ごぼう こんにゃく	773 kcal 38.5 g 22.5 g	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」、気候も良くなつ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。
18 月	トマトツナのスパゲッティ 牛乳 さつま芋チップス わかめサラダ	スパゲッティ なたね油 さつまいも ごま油 上白糖	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ わかめ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶詰 マッシュルーム 水煮 トマトジュース キャベツ きゅうり もやし コーン	816 kcal 35.4 g 28.8 g	
19 火	中華丼 牛乳 春雨サラダ 中華風オニオンスープ	米 なたね油 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 ホタテ いか うずらの卵 ベーコン	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 もやし テンゲン菜 キャベツ きゅうり 小松菜 長ねぎ	768 kcal 32.8 g 21.1 g	
20 水	ピビンパ 牛乳 ツナサラダ みかん	米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 大根 キャベツ みかん	762 kcal 31.3 g 25.8 g	
21 木	ガーリックライス 牛乳 蒸し鶏のごまだれかけ 揚げじゃがサラダ 野菜スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 えのき草 白菜 小松菜	800 kcal 31.3 g 26.6 g	26日 狛江産枝豆アイス
22 金	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き こんにゃくサラダ 根菜のごま汁	米 上白糖 なたね油 ごま油 じゃが芋 白すりごま	牛乳 さわら 白みそ 赤みそ 油揚げ	こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	799 kcal 37.3 g 23.1 g	11月26日のデザートは、狛江市の特産品である枝豆を使った、枝豆アイスです。アイスには、狛江市の農家さんが栽培した枝豆を使用しています。枝豆を栽培する農家さん、アイスにしてくれるアイス屋さんなど、色々な人が関わることみなさんに枝豆アイスを提供することが出来ています。狛江市の味をみなさんでいただきます。
25 月	ぶどうパン 牛乳 秋のシチュー コールスローサラダ	パン なたね油 さつまいも じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 れんこん しめじ キャベツ コーン	763 kcal 27.9 g 33.5 g	
26 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 揚げごぼうサラダ 狛江産枝豆アイス	米 なたね油 上白糖 枝豆アイス	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ	生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ	823 kcal 32.7 g 28.7 g	
27 水	ご飯 牛乳 鶏肉のかわり焼き じゃが芋とツナの和え物 さつまいものみそ汁	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 なたね油 さつまいも	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 白みそ 赤みそ	長ねぎ キャベツ もやし 人参 大根 こんにゃく 生姜 わけぎ	755 kcal 36.2 g 18.7 g	
28 木	ごぼうと豆のドライカレー 牛乳 キャロットソースサラダ りんご	米 なたね油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 大豆	生姜 にんにく セロリ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン りんご	777 kcal 26.7 g 25.7 g	
29 金	チキンピラフ 牛乳 たらのバジリコ揚げ イタリアンサラダ ABCスープ	米 なたね油 小麦粉 上白糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 たら ひよこ豆 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 コーン グリンピース キャベツ にんにく もやし	813 kcal 37.3 g 28.1 g	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。