[　11月献立表　]

2026年 11月

江東区立大島西中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 主に血や肉になる 1群	赤の仲間 主に血や肉になる 2群	緑の仲間 主に体の調子を整える 3群	緑の仲間 主に体の調子を整える 4群	黄の仲間 主に熱や力の元になる 5群	黄の仲間 主に熱や力の元になる 6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	黒砂糖コッペパン	○	秋のシチュー ツナ入りゆで野菜	とり肉,ツナ缶詰	牛乳,牛乳,生クリーム	にんじん,パセリ	玉ねぎ,しめじ,スィートコーン,キャベツ,きゅうり	黒砂糖コッペパン,さつまいも,小麦粉,三温糖	植物油,バター,ごま油	762kcal 26.4ｇ 30.9ｇ
3 火	文化の日									
4 水	≪東京都の地場産物を知ろう！≫ 菊花ご飯	○	ししゃもの天ぷら さつまいもの天ぷら 糸寒天入りゆで野菜 かきたま汁	鶏卵,削り節,木綿豆腐	牛乳,ししゃも,寒天	にんじん,こまつな	干し椎茸,きくの花,キャベツ,きゅうり,ねぎ	米,三温糖,小麦粉,さつまいも,でん粉	大豆油,白ごま	753kcal 27.3ｇ 22.7ｇ
5 木	ご飯	○	魚の油淋ソースがけ 千切りじゃが芋のゆで野菜 わかめスープ	シルバー,ロースハム,削り節,木綿豆腐	牛乳,生わかめ	にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ,きゅうり,玉ねぎ	米,でん粉,三温糖,じゃがいも	大豆油,ごま油,白ごま,植物油	806kcal 30.2ｇ 25.6ｇ
6 金	ごまゆかりご飯	○	かぼちゃコロッケ 塩昆布サラダ 卵と玉ねぎのみそ汁	ぶたひき肉,鶏卵,さば節,油揚げ,木綿豆腐	牛乳,スキムミルク,牛乳,塩昆布,出し昆布	ゆかり,西洋かぼちゃ,にんじん,こまつな	玉ねぎ,はくさい,キャベツ	米,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉,生パン粉,三温糖	白ごま,大豆油,植物油,ごま油	909kcal 34.7ｇ 26.2ｇ
9 月	定期考査 ご飯	○	おろしハンバーグ じゃがいものバター煮 ちんげん菜と卵のスープ	豚ひき肉,木綿豆腐,鶏卵,削り節,木綿豆腐	牛乳	にんじん,さやいんげん,チンゲンツァイ	玉ねぎ,だいこん	米,生パン粉,三温糖,でん粉,じゃがいも	バター	897kcal 38.5ｇ 30.2ｇ
10 火	定期考査 秋野菜のカレーライス	○	ひよこ豆入りゆで野菜 ラ・フランス	ベーコン千切り,ぶた肉,ひよこまめ	牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,エリンギ,しめじ,キャベツ,きゅうり,ラフランス	米,さつまいも,小麦粉,三温糖	植物油,バター,ごま油	893kcal 24.4ｇ 25.9ｇ
11 水	定期考査 豆腐エビチリ丼	○	もやしの甘酢あえ 杏仁豆腐	豆腐,むきえび	牛乳,粉寒天,牛乳	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,しめじ,もやし,キャベツ,みかん,パイン缶,レモン	米,三温糖,でん粉,上白糖	植物油,大豆油,ごま油,白ごま	845kcal 28.4ｇ 17.9ｇ
12 木	≪山形県の郷土料理≫ ご飯	○	ぶりの照り焼き 野菜のごま和え 芋煮	ぶり,とり肉,生揚げ,さば節	牛乳	こまつな,にんじん	しょうが,はくさい,もやし,にんにく,だいこん,ごぼう,ねぎ	米,三温糖,でん粉,さといも,板こんにゃく	ねりごま,植物油	784kcal 35.0ｇ 23.4ｇ
13 金	≪東京都の地場産物を知ろう！≫ 小松菜メロンパン	○	鶏肉のブラウンシチュー フレンチサラダ	鶏卵,ベーコン,とり肉	牛乳,ピザ用チーズ,生クリーム	こまつな,にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,エリンギ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,もやし	丸パン,三温糖,小麦粉,グラニュー糖,じゃがいも	バター,植物油	865kcal 23.7ｇ 29.9ｇ
16 月	ご飯	○	白身魚のもみじ焼き 青菜とじゃこのゆで野菜 さつまバターみそ汁	メルルーサ,油揚げ,削り節,ぶた肉,木綿豆腐	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,こまつな	もやし,ねぎ,ごぼう,玉ねぎ	米,さつまいも	マヨネーズ,白ごま,バター,黒ごま	804kcal 38.0ｇ 24.4ｇ
17 火	けんちんうどん	○	パリパリレンコンのサラダ 大学いも	とり肉,削り節,油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,はす,玉ねぎ	さといも,でん粉,冷凍うどん,三温糖,さつまいも,水あめ	植物油,ごま油,大豆油,白ごま,黒ごま	804kcal 38.0ｇ 24.4ｇ
18 水	≪埼玉県の郷土料理≫ ご飯	○	ゼリーフライ ごまかけゆで野菜 豚汁	おから,鶏卵,削り節,ぶた肉,木綿豆腐	牛乳	にんじん,こまつな	玉ねぎ,ねぎ,はくさい,もやし,ごぼう,だいこん	米,じゃがいも,小麦粉,生パン粉,乾燥パン粉,さといも	大豆油,植物油,白ごま	785kcal 28.1ｇ 21.9ｇ
19 木	ご飯	○	鮭のきのこクリームソースがけ 粉ふきいも オニオンバジルスープ	鮭,ベーコン,ぶた肉	牛乳,牛乳	こまつな,パセリ,にんじん	玉ねぎ,しめじ,キャベツ	米,小麦粉,じゃがいも	大豆油,バター,植物油	804kcal 33.6ｇ 23.1ｇ
20 金	吹き寄せご飯	○	いかといもの磯辺揚げ ゆで野菜だししょうゆ すまし汁	削り節,油揚げ,いか,木綿豆腐	牛乳,出し昆布,あおのり,生わかめ	にんじん,こまつな	えのきたけ,しめじ,はす,しょうが,はくさい,もやし,ねぎ	米,三温糖,でん粉,じゃがいも	むき栗,ぎんなん,大豆油	763kcal 30.2ｇ 20.1ｇ
23 月	勤労感謝の日									
24 火	ひじき炒飯	○	チーズ入りジャンボぎょうざ ナムル 中華スープ	ぶた肉,豚ひき肉,ぶた肉,鶏卵	牛乳,千ひじき,ダイスチーズ	にんじん,こまつな,にら	ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし	米,三温糖,ぎょうざの皮,小麦粉,でん粉,じゃがいも	植物油,白ごま,ごま油	833kcal 33.3ｇ 31.7ｇ
25 水	≪世界の料理：カナダ≫ メープルフレンチトースト	○	プーティン チリビーンズ	鶏卵,豚ひき肉,大豆,ひよこまめ	牛乳,牛乳,粉チーズ	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,トマト缶詰,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ,黄ピーマン	食パン,三温糖,メープルシロップ,じゃがいも,小麦粉	バター,大豆油,植物油	871kcal 31.5ｇ 32.7ｇ
26 木	≪北海道の郷土料理≫ みそラーメン	○	キャロット芋もち フルーツのヨーグルト和え	ぶたひき肉,うずら卵	牛乳,出し昆布,牛乳,プレーンヨーグルト	にんじん,こまつな	ねぎ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,キャベツ,スィートコーン,みかん,パイン缶,バナナ	むし中華めん,じゃがいも,白玉粉,でん粉,三温糖,上白糖	植物油,ごま油,ラード,大豆油	881kcal 30.5ｇ 25.1ｇ
27 金	ご飯	○	サバのタンドリー風 チーズ入りゆで野菜 もずくスープ	さば,削り節,木綿豆腐,鶏卵	牛乳,プレーンヨーグルト,ダイスチーズ,もずく	にんじん	玉ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,ねぎ	米,三温糖,でん粉	植物油,ごま油	783kcal 37.0ｇ 25.7ｇ
28 月	ペッパーポークライス	○	トマトと卵のスープ おかしな目玉焼き	ぶた肉,削り節,木綿豆腐,鶏卵,豚ゼラチン	牛乳,粉寒天	万能ねぎ,トマト,こまつな	にんにく,玉ねぎ,スィートコーン,黄桃缶	米,三温糖,でん粉,上白糖	バター,白ごま,植物油	901kcal 32.7ｇ 29.6ｇ

☆都合によって献立が変わることがあります。