



11月給食献立表



令和7年度

江東区立大島中学校

日	主食	おかず	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
4 火	秋野菜カレーライス	大豆入りゆで野菜 焼きりんご 	牛乳 豚モモ肉 大豆(乾)	精白米 なたね油 さつまいも じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 三温糖 上白糖	にんにくしょうが 玉葱 人参 ごぼう れんこん しめじ 生椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう	857 kcal 26.1 g
5 水	ご飯	さばのねぎ味噌焼き 青菜とじゃこのゆで野菜 さつまい	牛乳 さば 粉かつお 鶏むね肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	精白米 上白糖 白ごま なたね油 板こんにやく さつまいも	しょうが ねぎ もやし 江戸菜 干し椎茸 大根 人参	801 kcal 37.4 g
6 木	ご飯 のりの佃煮	肉じゃが カラッとあさりのゆで野菜	牛乳 焼きのり 干ひじき 豚肩肉 あさりむき身	精白米 上白糖 なたね油 じゃがいも 板こんにやく 大豆油 片栗粉 ごま油 白ごま	人参 玉葱 干し椎茸 江戸菜 さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ	811 kcal 27.1 g
7 金	セサミトースト	鶏肉のブラウンシチュー ツナ入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 粉チーズ 生クリーム まぐろ缶詰	食パン マーガリン なたね油 グラニュー糖 白ごま 薄力粉 じゃがいも 上白糖 バター	玉葱 人参 エリンギ きゅうり グリーンピース キャベツ 江戸菜 ホールコーン缶	792 kcal 31.4 g
10 月	ご飯	麻婆豆腐 ごま風味春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ロースハム	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 白ごま	にんにくしょうが ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 にら きゅうり もやし	876 kcal 37.9 g
11 火	親子丼	おかかあえ 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 鶏もも肉 たまご 豆乳 きざみのり 乾燥わかめ 粉かつお 豚肩肉 油揚げ	精白米 上白糖 板こんにやく	玉葱 人参 江戸菜 キャベツ ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	808 kcal 36.9 g
17 月	ご飯	ししゃもの紅葉揚げ さつまいものてんぷら カリカリ油揚げのサラダ かきたま汁	牛乳 子持ちししゃも たまご 油揚げ 鶏むね肉 絹ごし豆腐	精白米 大豆油 薄力粉 白ごま さつまいも ごま油 なたね油 上白糖 片栗粉	人参 江戸菜 もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	857 kcal 31.8 g
18 火	ピラフのホワイトソースがけ	ポトトチーズのハニーサラダ 柿	牛乳 鶏むね肉 むきえび 粉チーズ プロセスチーズ	精白米 バター なたね油 薄力粉 じゃがいも はちみつ	人参 ホールコーン缶 パセリ 玉葱 エリンギ きゅうり キャベツ 柿	830 kcal 27.3 g
19 水	フィッシュサンド	スパイシーポテト ABCマカロニ入りトマトスープ カルピスゼリー	牛乳 もうかざめ たまご ベーコン 豚肩肉 いんげんまめ (乾) 粉寒天 カルピス	コッペパン 大豆油 薄力粉 パン 粉 じゃがいも なたね油 ABCマ カロニ 上白糖	キャベツ にんにく 玉葱 人参 ト マトホール缶 バジル	797 kcal 37.4 g
20 木	ルーローハン 《世界の献立～台湾～》	春雨スープ 豆花(トウフ)	牛乳 豚肩ロース肉 うずら卵水 煮缶 鶏むね肉 エースアガー 豆 乳 きな粉	精白米 なたね油 上白糖 片栗 粉 緑豆春雨 ごま油 黒砂糖 三 温糖	玉葱 たけのこ水煮 しょうが にん にく 江戸菜 人参 干し椎茸 白菜 もやし ねぎ	821 kcal 31.6 g
21 金	古代米さつま芋ご飯 《24日は和食の日》	さばのたつた揚げ 江戸菜と豚肉の煮浸し 野菜たっぷり味噌汁	牛乳 さば 豚ばら肉 干ひじき 油 揚げ	精白米 黒米(古代米) さつまい も 白ごま 大豆油 片栗粉 なたね 油	しょうが 江戸菜 赤ピーマン 人 参 キャベツ もやし ねぎ 江戸菜	826 kcal 32.8 g
25 火	スパゲッティ 大豆入りミートソース	揚げれんこん入りゆで野菜 スイートポテト 《東京都産さつま芋》	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 粉チー ズ 生クリーム たまご	スパゲッティ なたね油 バター 薄 力粉 大豆油 三温糖 白ごま さ つまいも 上白糖	にんにく セロリ 玉葱 人参 エリ ンギ トマトホール缶 トマトペー スト キャベツ 江戸菜 もやし きゅう り 大根 れんこん	913 kcal 34.1 g
26 水	アップルシナモントースト 《世界の献立～イギリス～》	フィッシュ&チップス ツナとにんじんのサラダ 	牛乳 すけとうだら たまご まぐろ 缶詰	食パン マーガリン 三温糖 大豆 油 薄力粉 片栗粉 じゃがいも な たね油 上白糖	りんご 人参 きゅうり キャベツ 江 戸菜 玉葱	764 kcal 30.6 g
27 木	ご飯	鮭のおろしソースがけ 胡麻和え 味噌汁(じゃが・油揚げ)	牛乳 生鮭 油揚げ	精白米 片栗粉 大豆油 上白糖 白ごま じゃがいも	しょうが 大根 玉葱 にんにく レ モン汁 江戸菜 人参 もやし ぶなし めじ ねぎ	800 kcal 32.8 g
28 金	ごまご飯	さわらの紅葉焼き ゆで野菜(辛子醤油) 豚汁	牛乳 さわら 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 白ごま 里芋	人参 白菜 江戸菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	820 kcal 38.5 g

※牛乳は毎日つきます。※献立は、食材料の都合により変更することがあります。