



令和7年度 11月献立表



大田区立出雲中学校
校長 菅原 千保子
栄養士 石毛 伸依

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質	
4 火	◆味噌ラーメン	○	鶏ひき肉,鶏がら,なると(卵乳大豆小麦山芋不使用),わかめ,赤みそ	ラーメン(材料:小麦),油	ｺﾝｺｸ,人參,玉ねぎ,生姜,ﾄﾏﾁ,白菜,長ねぎ	酒,水	727 kcal	
	カントリーポテト		旬の食材 ～みかん～	じゃが芋,油	ﾊﾞﾆﾗ	塩,ｶﾚｰ粉,ﾊﾞﾆﾗ粉	29.6 g	
	早生みかん				温州みかん			
5 水	ごはん	○		米		水	786 kcal	
	めひかりフライ		食材の紹介 ～めひかり～	めひかり(魚卵を含むことがあります)	小麦粉,ﾊﾝﾎﾟ粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	生姜,ｺﾝｺｸ	酒,中濃ﾄｰﾅｰｽ	33.0 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま,砂糖,ごま油	人參,ｷｬﾊﾞﾂ	酢,醤油		
	具だくさん味噌汁		だし用ｺﾝﾌﾞ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,★油揚げ,★豆腐	黒ｺﾝﾔﾁ	大根,人參,ﾄﾏﾁ,長ねぎ,小松菜	水		
6 木	チキンピラフ	○	鶏肉	米,油	人參,玉ねぎ,ﾏｯｼｭｰﾑ,小松菜	水,塩,白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	745 kcal	
	ツナポテトソテー		ツナ	油,じゃが芋	ｺﾝｺｸ,人參,玉ねぎ,青ﾍﾞｰﾏﾝ	塩,ｸﾐﾝ	27.6 g	
	ミネストローネ (イタリアのスープ)		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用),鶏がら	油,ﾏｶﾛﾆ(材料:小麦)	玉ねぎ,ﾋﾛﾘ,生姜,ｷｬﾊﾞﾂ,ﾏﾄﾋﾞｰﾚ	水,塩,ｺｼｮｳ,ﾊﾞﾆﾗ,ﾙｶﾞﾝ		
7 金	ごはん	○		米		水	799 kcal	
	赤魚の香味焼き		赤魚(あかうお)	ごま油,ごま	玉ねぎ,生姜,ｺﾝｺｸ	酒,醤油	37.9 g	
	味噌和え		白みそ	砂糖,油	人參,ｷｬﾊﾞﾂ,きゅうり	酢,醤油		
	親子煮		鶏肉,だし用ｺﾝﾌﾞ,だし用さば削り節,たまご	油,じゃが芋,砂糖	人參,玉ねぎ,ﾄﾏﾁ,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油		
10 月	キムチ豆腐丼	○	豚ひき肉,赤みそ,★レンズ豆,★豆腐	米,油,でん粉,ごま油	生姜,ｺﾝｺｸ,玉ねぎ,人參,ﾄﾏﾁ,国内産白菜ｷﾑﾁ,にら	水,酒,塩	877 kcal	
	おかかサラダ		かつお節	砂糖,油	人參,ｷｬﾊﾞﾂ,きゅうり	酢,醤油	34.6 g	
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	★ﾊｲﾝ缶,みかん缶			
11/11(火)～13(木) 定期考査(給食はありません)								
14 金	◆きなこ揚げパン	○	★きな粉(材料:大豆)	★ﾊﾝ(小麦乳含む),油,砂糖		紙ｸﾞﾍﾞﾝ	797 kcal	
	チリコンカン		豚肉,豚ひき肉,鶏がら,★大豆	油,じゃが芋,米粉	ｺﾝｺｸ,玉ねぎ,人參,生姜,ﾏｯｼｭｰﾑ,ﾄﾏﾋﾞｰﾚ,青ﾍﾞｰﾏﾝ	赤ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,水,ｷｬｯﾌﾟ,中濃ﾄｰﾅｰｽ,塩,ｱﾐﾉｱｼﾄﾞ	34.3 g	
	つばごまサラダ			ごま,砂糖,油	人參,ｷｬﾊﾞﾂ,きゅうり	酢,薄口醤油		
17 月	野沢菜チャーハン	○	鶏肉,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米,ごま油	ｺﾝｺｸ,人參,ﾄﾏﾁ,野沢菜(のぎな)	水,醤油,酒,塩,ｺｼｮｳ	788 kcal	
	豆腐スープ		鶏がら,わかめ,★豆腐		生姜,人參,ｷｬﾊﾞﾂ,長ねぎ	水,塩,ｺｼｮｳ,醤油	27.5 g	
	◆ココアケーキ		★牛乳,たまご	ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳不使用),砂糖,ﾌｫﾎﾟﾌｫﾌﾞ,小麦粉		ﾊﾞﾆﾗ,ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ,純ｺｺｱ		
18 火	ごまシュガートースト	○		★ﾊﾝ(小麦乳含む),ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳不使用),砂糖,ごま,練りごま			801 kcal	
	レンズ豆クリームシチュー		鶏肉,鶏がら,★牛乳,★生ｸﾘｰﾑ,★レンズ豆	油,じゃが芋,米粉	ｺﾝｺｸ,人參,玉ねぎ,生姜,ﾏｯｼｭｰﾑ,小松菜	白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,水,塩,ｺｼｮｳ	32.1 g	
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	人參,ｷｬﾊﾞﾂ,きゅうり	酢,薄口醤油,からし		
19 水	ごはん	○		米		水	743 kcal	
	◆鶏の照焼き		鶏肉	砂糖,でん粉	生姜	醤油,酒,水	29.8 g	
	昆布和え		ｺﾝﾌﾞ	砂糖,油	人參,ｷｬﾊﾞﾂ,小松菜	酢,醤油		
	さつま芋の味噌汁		だし用ｺﾝﾌﾞ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ	さつま芋	人參,玉ねぎ	水		
20 木	ごはん	○		米		水	775 kcal	
	◆揚げぎょうざ		豚ひき肉,赤みそ	ごま油,ぎょうざの皮(材料:小麦),小麦粉,油	生姜,ｺﾝｺｸ,長ねぎ,ｷｬﾊﾞﾂ		29.1 g	
	もやし炒め			ごま油	ｺﾝｺｸ,人參,ｷｬﾊﾞﾂ,にら,★もやし	塩,ｺｼｮｳ,醤油		
	チゲ風スープ		鶏肉,鶏がら,赤みそ,わかめ,★豆腐	油,ごま	生姜,玉ねぎ,国内産白菜ｷﾑﾁ,長ねぎ,小松菜	酒,水		
21 金	秋の味覚ごはん	○	鶏肉	米,油,黒ｺﾝﾔﾁ,さつま芋	人參,ｼﾞﾝｼﾞ,ﾄﾏﾁ,干し椎茸	水,醤油,酒,塩	744 kcal	
	具だくさん玉子焼き		ひじき,ツナ,たまご	油	ｺﾝｺｸ,玉ねぎ,小松菜	塩,醤油	32.1 g	
	白菜の味噌汁		だし用ｺﾝﾌﾞ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ		人參,白菜,長ねぎ	水		
25 火	ねじりパン	○		★黒砂糖ﾊﾝ(小麦乳含む)			757 kcal	
	ジャーマンポテト		ソーセージ(卵乳大豆小麦不使用)	油,じゃが芋	玉ねぎ,ﾊﾞﾆﾗ	塩,ｺｼｮｳ	25.8 g	
	きゃべつスープ		鶏肉,鶏がら	油	人參,玉ねぎ,生姜,ｷｬﾊﾞﾂ,小松菜	白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,水,塩,ｺｼｮｳ		
	◆アップルパイ			★ﾊﾟｲ皮(小麦乳含む),砂糖	★りんご缶	ｼｬﾐｮ		
26 水	ごはん	○		米		水	741 kcal	
	鰯のチリソース		鰯(あじ)	ごま油,油,砂糖,でん粉	生姜,ｺﾝｺｸ,玉ねぎ,長ねぎ	醤油,酒,ｷｬｯﾌﾟ,一味唐辛子,水	36.9 g	
	油揚げサラダ		★油揚げ	ごま,砂糖,ごま油	人參,★もやし,ｷｬﾊﾞﾂ,小松菜	酢,醤油		
	だぶ (福岡県・佐賀県の料理)		だし用ｺﾝﾌﾞ,だし用さば削り節,鶏肉,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	里芋	ごぼう,人參,大根	水,酒,塩,醤油,みりん		
27 木	スパゲティ・クリームソース	○	ツナ,★牛乳,★生ｸﾘｰﾑ	ｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞ(材料:小麦),油,米粉	ｺﾝｺｸ,生姜,玉ねぎ,人參,ﾄﾏﾁ,ﾏｯｼｭｰﾑ,小松菜	白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,塩,ｺｼｮｳ	742 kcal	
	ハムサラダ		ハム(卵乳大豆小麦不使用)	砂糖,油	人參,ｷｬﾊﾞﾂ,きゅうり	酢,醤油,からし	32.4 g	
	オレンジ				オレンジ			
28 金	ひよこ豆カレーライス	○	豚肉,鶏がら,★ひよこ豆	米,油,じゃが芋,★バター,小麦粉	ｺﾝｺｸ,生姜,玉ねぎ,人參	水,赤ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,塩,中濃ﾄｰﾅｰｽ,醤油,ｶﾚｰ粉,ｸﾐﾝ,ﾌｧﾙﾌﾞ	888 kcal	
	コーンサラダ			砂糖,油	人參,ｺｰﾝ,ｷｬﾊﾞﾂ,きゅうり	酢,薄口醤油	28.0 g	
	りんご				★りんご			

※アレルギー食品には★記号を表示しています。◆記号は7月に実施したリクエスト給食アンケート上位3位までの料理です。※食材納入の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。