

# 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	ニンジン,人参,玉ねぎ,生姜,エノキ,白菜,長ねぎ	酒,水	727 kcal
	カントリーポテト			じゃが芋,油	パセリ	塩,かー粉,パルコ粉	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		めひかり(魚卵を含むことがあります)	小麦粉,パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	生姜,ニンジン	酒,中濃ソース	33.0 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま,砂糖,ごま油	人参,キハツ	酢,醤油	
	具だくさん味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,★油揚げ,★豆腐	黒コンニャク	大根,人参,エノキ,長ねぎ,小松菜	水	
6 木	チキンピラフ	○	鶏肉	米,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,小松菜	水,塩,白ワイン,ショウガ	745 kcal
	ツナボテソース		ツナ	油,じゃが芋	ニンジン,人参,玉ねぎ,青ピーマン	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,マヨ(材料:小麦)	玉ねぎ,セリ,生姜,キハツ,トマトビューレ	水,塩,コンソウ,ハジル,れんが	
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,ニンジン	酒,醤油	37.9 g
	味噌和え		白みそ	砂糖,油	人参,キハツ,さゆり	酢,醤油	
	親子煮		鶏肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,たまご	油,じゃが芋,砂糖	人参,玉ねぎ,エノキ,小松菜	水,酒,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,ニンジン,玉ねぎ,人参,エノキ,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	人参,キハツ,さゆり	酢,醤油	34.6 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	★パイン缶,みかん缶		
11/11(火)~13(木) 定期検査(給食はありません)							
14 金	◆きなこ揚げパン	○	★きな粉(材料:大豆)	★パン(小麦乳含む),油,砂糖		紙ナプキン	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	ニンジン,玉ねぎ,人参,生姜,マッシュルーム,エノキ,赤ワイン,水,ケチャップ,中濃トマトペースト,青ピーマン	34.3 g	
	つぶごまサラダ			ごま,砂糖,油	人参,キハツ,さゆり	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	ニンジン,人参,エノキ,野沢菜(のざわな)	水,醤油,酒,塩,ショウガ	788 kcal
	豆腐スープ		鶏がら,わかめ,★豆腐		生姜,人参,キハツ,長ねぎ	水,塩,コンソウ,醤油	27.5 g
	◆ココアケーキ		★牛乳,たまご	マーブリング(乳不使用),砂糖,チョコソリッド,小麦粉		ハニーエッセンス,バニラ・キング,バウム,純ココア	
18 火	ごまシュガートースト	○		★パン(小麦乳含む),マーブリング(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	ニンジン,人参,玉ねぎ,生姜,マッシュルーム,小松菜	白ワイン,水,塩,ショウガ	32.1 g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	人参,キハツ,さゆり	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		こんぶ	砂糖,油	人参,キハツ,小松菜	酢,醤油	
	さつま芋の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ	さつま芋	人参,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,ニンジン,長ねぎ,キハツ		29.1 g
	もやし炒め			ごま油	ニンジン,人参,キハツ,にら,★もやし	塩,ジンジャー,醤油	
21 金	チゲ風スープ	○	鶏肉	油,ごま	生姜,玉ねぎ,国内産白菜キムチ,長ねぎ,小松菜	酒,水	
	秋の味覚ごはん		鶏肉	米,油,黒コンニャク,さつま芋	人参,シメジ,エノキ,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	ニンジン,玉ねぎ,小松菜	塩,醤油	32.1 g
25 火	白菜の味噌汁	○	だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ		人参,白菜,長ねぎ	水	
	ねじりパン			★黒砂糖パン(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,パセリ	塩,コンソウ	25.8 g
26 水	きゃべつスープ	○	鶏肉,鶏がら	油	人参,玉ねぎ,生姜,キハツ,小松菜	白ワイン,水,塩,ショウガ	
	◆アップルパイ			★パイ皮(小麦乳含む),砂糖	★りんご缶	ジンジャー	
	ごはん			米		水	741 kcal
27 木	鰯のチリソース	○	鰯(あじ)	ごま油,油,砂糖,でん粉	生姜,ニンジン,玉ねぎ,長ねぎ	醤油,酒,ケチャップ,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	人参,★もやし,キハツ,小松菜	酢,醤油	
	だぶ(福岡県・佐賀県の料理)		だし用こんぶ,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,人参,大根	水,酒,塩,醤油,みりん	
28 金	スパゲティ・クリームソース	○	ツナ,★牛乳,★生クリーム	パスタ(材料:小麦),油,米粉	ニンジン,生姜,玉ねぎ,人参,エノキ,マッシュルーム,小松菜	白ワイン,塩,コンソウ	742 kcal
	ハムサラダ		ハム(卵乳大豆小麦不使用)	砂糖,油	人参,キハツ,さゆり	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	ニンジン,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,中濃ソース,醤油,加ル粉,ジンジャー	888 kcal
	コーンサラダ			砂糖,油	人参,コーン,キハツ,さゆり	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りますのでご了承ください。