令和８年度

１１月の献立表



大田区立大森第一中学校
校　長　　高橋　真弓

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
牛　乳 カレーピラフ きのことチーズのオムレツ じゃがいもとベーコンのスープ	文化の日	牛　乳 ごはん たらの甘酢ソース 炒合菜 豆腐とわかめのスープ 黒糖豆乳プリン	3-1　連合学芸会(音楽の部) 牛　乳 ミルクパン ポークシチュー キャベツのサラダ	牛　乳 キムチチャーハン パリパリひじき 春雨スープ
エネルギー　800　kcal たんぱく質　33.4　g 食塩相当量　2.9　g		エネルギー　848　kcal たんぱく質　32.6　g 食塩相当量　2.7　g	エネルギー　789　kcal たんぱく質　30.7　g 食塩相当量　2.8　g	エネルギー　772　kcal たんぱく質　27.8　g 食塩相当量　3.2　g
9日	10日	11日	12日	13日
牛　乳 ごはん モチコチキン コールスロー 野菜スープ	牛　乳 そぼろごはん ししゃものごま焼き みそ汁 ぶどうゼリー	牛　乳 ツナのトマトソーススパゲティ ベイクドポテト ジュリエンヌスープ	牛　乳 わかめごはん 卵焼き甘酢あんかけ おかか和え みそ汁 みかん	牛　乳 黒砂糖パン マカロニグラタン フレンチサラダ ミネストローネ
エネルギー　769　kcal たんぱく質　28.1　g 食塩相当量　2.4　g	エネルギー　807　kcal たんぱく質　32.5　g 食塩相当量　2.6　g	エネルギー　758　kcal たんぱく質　28.7　g 食塩相当量　2.8　g	エネルギー　763　kcal たんぱく質　32.1　g 食塩相当量　2.8　g	エネルギー　803　kcal たんぱく質　32.9　g 食塩相当量　3.0　g
16日	17日	18日	19日	20日
牛　乳 麻婆豆腐丼 もやしの甘酢煮 にらたまスープ	定期考査	定期考査	定期考査	牛　乳 あんかけ焼きそば 大豆の揚げ煮 りんご
エネルギー　774　kcal たんぱく質　32.5　g 食塩相当量　2.8　g				エネルギー　767　kcal たんぱく質　35.0　g 食塩相当量　2.7　g
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日	和食の日 牛　乳 ごはん さばの塩焼き　ねぎ醤油だれ ごま和え みそ汁 抹茶ミルクムース	牛　乳 セサミトースト 肉団子スープ 人参ドレッシングサラダ ヨーグルト	2年生　上級学校訪問 牛　乳 カレーライス じゃこわかめサラダ 柿	牛　乳 ごはん 和風おろしハンバーグ 粉ふきいも かきたま汁
	エネルギー　805　kcal たんぱく質　33.1　g 食塩相当量　2.3　g	エネルギー　768　kcal たんぱく質　34.0　g 食塩相当量　3.0　g	エネルギー　852　kcal たんぱく質　30.5　g 食塩相当量　2.8　g	エネルギー　782　kcal たんぱく質　34.8　g 食塩相当量　2.4　g
30日				
牛　乳 にしんの蒲焼き丼 豚汁 りんご				
エネルギー　860　kcal たんぱく質　29.4　g 食塩相当量　2.3　g				

✿お知らせ✿

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。