令和８年度



１１月　給食献立表

大田区立矢口中学校

日	献立名	牛乳	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
2 月	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,鶏がら,赤みそ,冷凍豆腐	米,米粒麦,サラダ油,砂糖,でん粉（片栗粉）,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干椎茸,えのきたけ,まいたけ,しめじ,長ねぎ,にら	799 kcal
	三色ナムル		コチジャン,鶏がら	ごま油,砂糖	だいずもやし,にんじん,江戸菜,にんにく	35.9 g
	ひじきとたまごのスープ		鶏がら,鶏こま肉,芽ひじき,鶏卵	でん粉（片栗粉）	しょうが,にんじん,白菜,江戸菜	
4 水	鶏肉とごぼうのスパゲティー	○	ベーコン,鶏こま肉	スパゲティ,サラダ油,バター,砂糖	にんにく,玉ねぎ,ごぼう,江戸菜,しょうが	795 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油,ごま油,砂糖	にんじん,大根,もやし,冷）ホールコーン,きゅうり	29.4 g
	スイートポテト		白いんげん豆(ﾍﾟｰｽﾄ),生クリーム,鶏卵	さつま芋,砂糖,バター		
5 木	豆乳フレンチトースト	○	豆乳,牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,グラニュー糖砂糖		847 kcal
	ポークビーンズ		豚こま肉,鶏がら,大豆	サラダ油,じゃが芋,砂糖,バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,しょうが,ケチャップ,トマトピューレ,パセリ	36.5 g
	ツナサラダ		ツナ（水煮）	サラダ油,砂糖,ごま油,白いりごま	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,江戸菜	
6 金	ごはん	○		米,米粒麦		799 kcal
	魚の竜田揚げ		さば	小麦粉,でん粉（片栗粉）,揚げ油（大豆白絞油）	しょうが,長ねぎ	36.1 g
	のりあえ		厚削り節（さば）,きざみのり		江戸菜,キャベツ,にんじん,もやし	
	豆腐団子入りかぶのすり流し		厚けずり節（さば）,しぼり豆腐,鶏ひき肉,鶏卵	砂糖,でん粉（片栗粉）	かぶ,江戸菜,長ねぎ	
9 月	ごはん	○		米,米粒麦		864 kcal
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ	砂糖,白いりごま		32.6 g
	柳川風たまご焼き		豚ひき肉,厚けずり節（さば）,鶏卵	サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,干椎茸	
	大学芋			さつま芋,揚げ油（大豆白絞油）,砂糖,水あめ,黒いりごま		
	豚汁		豚こま肉,厚けずり節（さば）,赤みそ,白みそ,冷凍豆腐	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,長ねぎ,江戸菜	
10 火	スパゲティーミートソース	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム（水煮）,ケチャップ,トマトピューレ,ホールトマト(缶),トマトペースト,パセリ	778 kcal
	大根サラダ			サラダ油,砂糖,ごま油,白いりごま	大根,にんじん,もやし,きゅうり,江戸菜	30.7 g
	カルピスゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖		
16 月	ルーローハン	○	豚こま肉,うずら卵,鶏がら	米,米粒麦,ごま油,砂糖,でん粉（片栗粉）	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),干椎茸,江戸菜	832 kcal
	春雨スープ		鶏がら,鶏こま肉,冷凍豆腐	緑豆春雨	しょうが,にんじん,干椎茸,白菜,長ねぎ	33.4 g
	くだもの				柿	
17 火	ココアトースト	○		無塩食パン,マーガリン,砂糖,砂糖,純ココア		838 kcal
	シュクメルリ		鶏がら,鶏こま肉,牛乳,生クリーム,ミックスチーズ,白いんげん豆(ﾍﾟｰｽﾄ)	サラダ油,バター,小麦粉,さつま芋,じゃが芋	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,パセリ	27.2 g
	コーンサラダ			サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,冷）ホールコーン,江戸菜	
18 水	ごはん	○		米,米粒麦		819 kcal
	ツナそぼろ		ツナ	砂糖		38.4 g
	すり身とひき肉のハンバーグ		たら(すり身),鶏ひき肉,しぼり豆腐,あおさ粉	でん粉（片栗粉）	玉ねぎ,にんじん	
	おかかあえ		厚削り節（さば）,かつお節(糸削り)		江戸菜,キャベツ,にんじん,もやし	
	芋煮汁		厚けずり節（さば）,豚こま肉,油揚げ,赤みそ,白みそ,冷凍豆腐	こんにゃく,里芋	ごぼう,にんじん,大根,しめじ,白菜,長ねぎ	
19 木	ソース焼きそば	○	豚こま肉	サラダ油,蒸し中華麺	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	735 kcal
	ビーンズポテト		大豆	でん粉（片栗粉）,揚げ油（大豆白絞油）,じゃが芋		28.0 g
	くだもの				みかん	
20 金	ごはん	○		米,米粒麦		829 kcal
	ごまとあおさのふりかけ		あおさ粉	白いりごま		32.1 g
	チーズタッカルビ		鶏こま肉,コチジャン,ミックスチーズ	サラダ油,砂糖,トッポキ,揚げ油（大豆白絞油）,じゃが芋,白すりごま,でん粉（片栗粉）	にんにく,しょうが,はくさいキムチ漬,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,にら	
	サムゲタン風スープ		鶏がら,鶏こま肉	もち米	しょうが,にんにく,にんじん,大根,干椎茸,しめじ,長ねぎ,江戸菜	

24 火	カレーライス		鶏がら,鶏こま肉	米,米粒麦,サラダ油,バター,小麦粉,じゃが芋,でん粉（片栗粉）	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,ケチャップ	839 kcal
	飲むヨーグルト（プルーン）		飲むヨーグルト(プルーン)			23.2 g
	チーズサラダ		ダイスチーズ	サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,冷）ホールコーン,玉ねぎ,江戸菜	
	くだもの				りんご	
25 水	けんちんうどん	○	厚けずり節（さば）,昆布,鶏こま肉,焼き竹輪	冷凍うどん,サラダ油,こんにゃく,じゃが芋,でん粉（片栗粉）	ごぼう,にんじん,大根,しめじ,長ねぎ,江戸菜	726 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ 竹輪の紅生姜揚げ		ししゃも,あおさ粉,鶏卵,焼き竹輪	小麦粉,揚げ油（大豆白絞油）	しょうが(甘酢漬)	31.1 g
	くだもの				みかん	
26 木	ガーリックチキンライス	○	鶏こま肉,ヨーグルト	米,米粒麦,サラダ油,でん粉（片栗粉）	にんにく,玉ねぎ,冷）ホールコーン,ケチャップ,にんにく,しょうが,キャベツ	870 kcal
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ（ｴｯｸﾞﾌｧｰ･卵不使用）,砂糖,白すりごま	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	31.6 g
	豆乳と牛乳のコーンクリームスープ		鶏がら,鶏こま肉,ゆでいんげん豆,豆乳,牛乳	コーンスターチ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,冷）ホールコーン,パセリ	
27 金	ごはん	○		米,米粒麦		887 kcal
	骨太ふりかけ		かつお節,塩昆布	白いりごま,砂糖		35.8 g
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ		厚揚げ,豚こま肉,厚削り節（さば）	上新粉,小麦粉,揚げ油（大豆白絞油）,サラダ油,砂糖,でん粉（片栗粉）	にんじん,干椎茸,たけのこ(水煮）,白菜,しめじ,長ねぎ,江戸菜	
	かきたま汁		厚けずり節（さば）,鶏こま肉,鶏卵	でん粉（片栗粉）	干椎茸,にんじん,大根,えのきたけ,江戸菜	
30 月	胚芽パン	○		胚芽パン		791 kcal
	魚のカレーフライ		鮭,鶏卵	小麦粉,パン粉,揚げ油（大豆白絞油）		38.0 g
	コールスローサラダ			マヨネーズ（ｴｯｸﾞﾌｧｰ･卵不使用）,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,冷）ホールコーン	
	ミネストローネスープ		ベーコン,鶏こま肉,鶏がら,いんげん豆	サラダ油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,しょうが,かぼちゃ,しめじ,トマトピューレ,ケチャップ,キャベツ,パセリ	

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。
特に野菜やくだものは、天候等による不作、価格高騰などの理由で、急きょ変更になることがあります。
・料理別に使用食材を記載しています。（調味料の記載はありません）

今月の献立から



和食の日にちなみ25日の給食は、さばの厚削り節と昆布で丁寧にとった出汁でけんちんうどんを作ります。

献立の紹介

10月2日に試食会が開催されました。当日ご好評いただきました、「メンチカツ」と「キャベツソテー」のレシピを紹介いたします。

（通常で５００食程度作る給食のひとり分量、作り方です。ご家庭で作る時のご参考まで。）

【メンチカツ】　１個分

	〈材料〉	〈ひとり分量〉		〈材料〉	〈ひとり分量〉
A	豚ひき肉	４６g	C	小麦粉	6.7g
	酒	1.3g		鶏卵	7g
B	にんじん	１３g		水	適量
	キャベツ	１６g		乾燥パン粉	１０g
	玉ねぎ	6g		揚げ油	適量
	鶏卵	6g	D	中農ソース	9g
	乾燥パン粉	7g		ケチャップ	4g
	牛乳	8g		赤ワイン	0.4g
	しょうゆ	1.2g		砂糖	0.3g

＜作り方＞

・にんじん、キャベツ、玉ねぎは、みじん切りにする。
・Aの、ひき肉に酒をふりかけ、よく練る。
・よく練ったひき肉にBの材料を加えてさらに練る。
※パン粉と牛乳は、かたさを見て分量を調整する。
・丸型に成形する。
・Cの材料を合わせて混ぜ、成形した肉をくぐらせて乾燥パン粉を付ける。
・油で揚げる。（給食では、いっぱい入れるので180℃くらいで）
・Dの材料を合わせて加熱し、ソースを作る。
・揚げたメンチカツにかけて出来上がり！

★給食での調理のコツ
肉をよく練ること。あとは、いっぱい作るとおいしくできます☺

【キャベツソテー】　ひとり分

〈材料〉	〈ひとり分量〉	〈材料〉	〈ひとり分量〉
サラダ油	1.5g	塩	0.5g
ベーコン	3g	こしょう	0.03g
にんじん	１０g		
キャベツ	６０g		

＜作り方＞

・キャベツは下茹でする。（大量調理のため）
・油を温め、ベーコン、にんじん、キャベツを順に入れて炒める。
※味付けの塩とこしょうは、材料を入れるたびに少しずつ加える。

★給食での調理のコツ
ソテーは、材料を１種類入れるたびに塩･こしょうを入れると味が入り、うま味がでます！