令和８年度

１１月 給食献立表

大田区立安方中学校

			牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質g
①	4 水	チリミートドッグ **マリガトーニスープ** ぶどうゼリー ♪お話コラボランチ♪「ぼくたちのスープ運動」	○	豚肉,大豆,チーズ 豚肉 寒天	無塩丸パン,油,さとう 油,じゃがいも,さとう,★ヌイユ さとう,ぶどうジュース	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマトピューレ しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,こまつな	723 31.0
②	5 木	ごはん 魚のにんにくみそ焼き カリカリ油揚げ入りおひたし のっぺい汁	○	 ★鮭,みそ 油揚げ 鶏肉,厚揚げ,竹輪(卵不使用)	米,精麦 ごま油,さとう 油,ごま油,さとう 油,じゃがいも,でん粉,ごま油	 にんにく,しょうが こまつな,キャベツ,にんじん ごぼう,にんじん,長ねぎ	711 36.4
③	6 金	**コウスケのリクエスト ビーフストロガノフ** ごまドレッシングサラダ フルーツヨーグルト ♪お話コラボランチ♪「戸村飯店 青春100連発」	○	牛肉,レンズ豆 わかめ ヨーグルト	米,精麦,油,バター,薄力粉,生クリーム さとう,★ごま,ごま油 さとう	にんにく,セロリー,玉葱,マッシュルーム缶,しょうが キャベツ,にんじん,ホールコーン 洋なし缶,黄桃缶,白桃缶,りんご缶,みかん缶	862 26.6
④	9 月	ごはん **街歩きの串焼き風♪鶏の照り焼き** 春雨サラダ **燕燕特製！白菜の白湯スープ** ♪お話コラボランチ♪「薬屋のひとりごと」	○	 鶏肉 ハム(卵不使用) 鶏肉	米,精麦 三温糖 はるさめ,三温糖,ごま油 油,ワンタンの皮(卵不使用),ごま油	 しょうが にんじん,キャベツ,こまつな しょうが,にんにく,にんじん,えのきたけ,はくさい,玉葱,長ねぎ,チンゲンツァイ	716 29.5
⑤	10 火	和風おろしスパゲティー ごまダレサラダ さつまいもスティック	○	ツナ,のり 	スパゲッティ(卵不使用),油,さとう さとう,★ごま さつまいも,油	玉葱,だいこん,しめじ,えのきたけ,エリンギ,葉ねぎ キャベツ,にんじん,もやし,こまつな 	778 27.2
⑥	11 水	**パエリア** **トルティージャ** ミネストローネ ♪世界の料理♪スペイン	○	鶏肉,ツナ ベーコン(卵不使用),★たまご,牛乳 ベーコン(卵不使用),豚肉,白いんげん豆	米,精麦,バター,油 バター,じゃがいも 油,マカロニ(卵不使用)	にんにく,玉葱,にんじん,赤ピーマン,青ピーマン 玉葱,赤ピーマン,パセリ 玉葱,にんじん,しょうが,かぼちゃ,マッシュルーム缶,キャベツ,トマトホール缶	708 28.9
⑦	12 木	ごはん 魚のピリ辛焼き 野菜の塩昆布和え **東京野菜の豚汁** 八王子市産大根＆里芋使用♪	○	 ★さば 塩昆布 豚肉,みそ,豆腐	米,精麦 さとう,ごま油 油,ごま油,さとう 油,こんにゃく,さといも,ごま油	 しょうが,にんにく にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,玉葱 にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	753 33.3
⑧	13 金	セサミシュガートースト さつまいものクリームシチュー ひじきとコーンのサラダ	○	 ベーコン(卵不使用),鶏肉,白いんげん豆,牛乳 ひじき	食パン(卵不使用),バター,★ごま,グラニュー糖,さとう 油,さつまいも,米粉 さとう,三温糖,油	 にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,ホールコーン,しょうが,パセリ こまつな,にんじん,キャベツ,ホールコーン	714 26.1
⑨	16 月	ごはん 魚のさざれ焼き おひたし さつま汁	○	 ★鮭 かつお節 鶏肉,竹輪(卵不使用),厚揚げ,みそ	米,精麦 マヨネーズ(卵不使用),パン粉(卵不使用) ごま油,三温糖 さつまいも,こんにゃく,ごま油	 もやし,にんじん,こまつな 玉葱,にんじん,長ねぎ	729 34.7
⑩	17 火	**安方ラーメン** 海藻サラダ のり塩ビーンズポテト ♪人気メニューでテスト応援♪	○	豚肉,みそ,★うずら卵 海藻ミックス 大豆,あおのり	ラーメン(卵不使用),油,バター 油,さとう 油,じゃがいも,薄力粉,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,長ねぎ,にら,ホールコーン キャベツ,もやし,にんじん,にんにく,玉葱 	809 40.0
⑪	24 火	こぎつねごはん ぎせい豆腐 具だくさん汁 果物（みかん） 和食の日献立	○	油揚げ,豚肉 鶏肉,ひじき,★たまご,豆腐 厚揚げ,みそ 	米,精麦,さとう 油,さとう 	にんじん,ごぼう,こまつな にんじん,玉葱,こまつな はくさい,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな みかん	789 38.9
⑫	25 水	ツナカレートースト かぶのクリームシチュー コーンと大豆のサラダ	○	ツナ,チーズ 鶏肉,レンズ豆,豆乳 大豆	無塩食パン(卵不使用),マヨネーズ(卵不使用) 油,じゃがいも,米粉,バター 油,ごま油,さとう	玉葱,トマトダイス缶 にんじん,玉葱,えのきたけ,しょうが,かぶ,かぶ(葉) にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン,玉葱	754 33.4
⑬	26 木	ごはん 魚の香味焼き **東京小松菜のひじき和え** **東京白菜入りふわふわ豆腐団子汁** 瑞穂町産白菜＆江戸川区産小松菜使用♪	○	 ★さば ひじき 豆腐,鶏肉	米,精麦 さとう,ごま油 さとう,三温糖,ごま油 さとう,でん粉	 しょうが,にんにく,長ねぎ こまつな,にんじん,キャベツ,もやし にんじん,だいこん,はくさい,葉ねぎ	726 33.5
⑭	27 金	わかめごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ししゃものスパイシー揚げ	○	わかめごはんの素 豚肉,みそ,厚揚げ ★ししゃも,牛乳	米,精麦 油,さとう,でん粉,ごま油 薄力粉,油	 にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,キャベツ,こまつな 	864 38.7
⑮	30 月	ごはん **東京キャベツ入りタッカルビ** 豆腐と卵のスープ りんごゼリー 八王子市産キャベツ使用♪	○	 鶏肉 豚肉,豆腐,★たまご 寒天	米,精麦 じゃがいも,油,油,さとう,トック,ごま油 でん粉,ごま油 さとう,りんごジュース	 にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,キムチ,にら しょうが,にんじん,たけのこ,玉葱,こまつな 	880 31.1

●**10月27日～11月９日の読書週間**にちなみ、今月の給食では物語とコラボした献立を提供します。テーマとなる本は全て安方中の図書室に置いてあるので、ぜひこれをきっかけに読んでみてください！（詳細は裏面参照）

●**24日（火）**　平成25年度に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。11月24日は「１１（いい）・２４（日本食）」の語呂合わせで**「和食の日」**です。給食では、「和食の日」としてごはんを主食とした献立を提供します。和食文化の大切さを再認識する機会にしましょう。

※11月18日（水）～20日（金）は期末考査のため給食がありません。

※食材の入荷状況や価格変動等の都合により、献立、材料を変更することがあります。予めご了承ください。