令和8年　11月献立表

石神井東中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
2	月	高野豆腐のそぼろご飯　牛乳 ひじきと根菜の炒め煮　南瓜の味噌汁 果物（柿）	豚ひき肉　高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳　ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ　小松菜	生姜　しめじ　ごぼう れんこん　大根　ねぎ 柿	米　大麦　砂糖 こんにゃく	米ぬか油	759	16.7	27.4	2.9
4	水	カレーうどん　牛乳　ジャーマンポテト スイートパンプキン	豚肉　油揚げ　ハム	牛乳	にんじん　小松菜 パセリ粉　かぼちゃ	生姜　たまねぎ　ねぎ	うどん　片栗粉 じゃが芋　きび砂糖 はちみつ	米ぬか油　バター	749	16.3	29.1	2.7
5	木	麦ご飯　牛乳　鶏肉の薬味焼き はりはり漬け　生揚げの味噌汁	とり肉　厚揚げ　みそ	牛乳　刻み昆布	にんじん	生姜　にんにく　ねぎ 切干大根　白菜	米　大麦　砂糖 じゃが芋	ごま油	753	16.6	27.8	2.6
6	金	麦ご飯　牛乳　あじの香味焼き しめじと野菜のおろし和え 味噌すいとん	あじ　とり肉　油揚げ みそ	牛乳	にんじん　小松菜　水菜	生姜　にんにく　ねぎ しめじ　大根　ごぼう	米　大麦　砂糖 こんにゃく　白玉粉 小麦粉	米ぬか油	749	18.9	22.0	2.6
9	月	豚丼　牛乳　みそけんちん汁 ハムと水菜のサラダ	豚肉　油揚げ　豆腐 みそ　ハム	牛乳　わかめ	にんじん　小松菜　水菜	生姜　たまねぎ　ごぼう 大根　キャベツ きゅうり　コーン	米　大麦　砂糖 はちみつ　里芋 こんにゃく	米ぬか油　ごま油	791	16.7	29.1	3.4
10	火	チリコンカンライス　牛乳 イングン豆と野菜のスープ レモンゼリー	豚ひき肉　大豆　とり肉 ウインナー いんげん豆	牛乳　アガー	にんじん トマトピューレ パセリ粉　トマト缶	にんにく　生姜　たまねぎ マッシュルーム　セロリー キャベツ　レモン　パインアップル缶	米　大麦　小麦粉　砂糖	米ぬか油	826	15.9	28.2	3.4
11	水	麦ご飯　牛乳　車麸入り肉豆腐 パリパリごぼうサラダ	豚肉　焼き豆腐	牛乳	にんじん　春菊　小松菜	生姜　たまねぎ　しめじ キャベツ　コーン ごぼう	米　大麦　しらたき 砂糖　焼きふ	米ぬか油　油	747	16.2	29.5	2.5
12	木	ピザドッグ　牛乳 小松菜とハムの炒め物　押麦スープ 果物(みかん)	ウインナー　ハム とり肉　レンズ豆 いんげん豆	チーズ　牛乳	ピーマン　トマトピューレ にんじん　小松菜 パセリ粉	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　にんにく セロリー　みかん	コッペパン　じゃが芋 砂糖　大麦	米ぬか油	748	17.1	36.8	4.2
13	金	青菜ごはん　牛乳 生揚げと野菜のうま煮 切干しとツナのごま酢和え	かつお節　油揚げ とり肉　厚揚げ まぐろ缶	牛乳　ひじき	小松菜　にんじん さやいんげん	生姜　たまねぎ 干ししいたけ たけのこ　切干大根	米　大麦　こんにゃく 砂糖 片栗粉	米ぬか油　白すりごま ごま油	788	16.5	32.7	3.1
16	月	麦ご飯　牛乳　鶏肉の麦入りみそ焼き 高野豆腐の煮びたし　豚汁	とり肉　みそ　高野豆腐 豚肉　豆腐　油揚げ	牛乳	小松菜　にんじん	キャベツ　ごぼう　大根	米　大麦　砂糖 じゃが芋　こんにゃく	米ぬか油	786	18.5	30.2	3.0
17	火	パエリア（スペイン）　牛乳 卵と小松菜の炒め物 レンズ豆のスープ	とり肉　ウインナー ベーコン　卵　豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん　パセリ粉 小松菜	にんにく　たまねぎ エリンギ　キャベツ	米　大麦　砂糖	オリーブ油　米ぬか油	749	16.2	32.6	3.0
18	水	さつまいも御飯　牛乳 里いもと豚肉の角煮　沢煮椀	豚肉　厚揚げ　とり肉	塩昆布　牛乳	にんじん さやいんげん　小松菜	生姜　ごぼう　たけのこ 大根　干ししいたけ えのきたけ　ねぎ	米　さつま芋　里芋 砂糖　片栗粉	米ぬか油	766	16.8	23.9	4.1
19	木	麦ご飯　牛乳　さばのカレー醤油焼き 茎わかめのきんぴら こしね汁（群馬県）	さば　さつま揚げ　豚肉 油揚げ　みそ	牛乳　冷凍くきわかめ	にんじん　小松菜	生姜　ごぼう　れんこん 干ししいたけ　大根 ねぎ	米　大麦　片栗粉　砂糖 こんにゃく　じゃが芋	米ぬか油	814	17.3	31.4	2.6
20	金	ツナとトマトのスパゲティ　牛乳 ピーマンとじゃがいものソテー きなこ豆	鶏ひき肉　まぐろ缶 ハム　いり大豆　きな粉	牛乳　脱脂粉乳	にんじん　トマト缶 トマトピューレ パセリ粉　ピーマン	にんにく　たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ　砂糖 米粉　じゃが芋	オリーブ油　米ぬか油	821	17.3	27.5	2.9
24	火	麦ご飯　牛乳　秋鮭のピリ辛焼き キャベツとちくわのおかか炒め 麦みそのみそ汁	鮭　竹輪　かつお節 油揚げ　豆腐　みそ 麦みそ	牛乳	にんじん　小松菜	にんにく　生姜　ねぎ キャベツ　白菜 たまねぎ	米　大麦　砂糖 さつま芋	白ごま　ごま油 米ぬか油	756	19.7	24.5	2.3
25	水	ココアパン　牛乳 肉団子のトマト煮込み ブロッコリーのサラダ　元気ヨーグルト	豚ひき肉　卵　大豆	牛乳　クリーム ヨーグルト	にんじん　トマト缶 トマトピューレ　パセリ粉 ブロッコリー	たまねぎ　にんにく 生姜　マッシュルーム コーン　きゅうり	ココアパン　パン粉 じゃが芋　砂糖　小麦粉	米ぬか油　バター ごま油	788	17.3	36.4	3.3
26	木	麦ご飯　牛乳 油淋鶏（ユーリンチー） 野菜のり和え　白菜とじゃがいものみそ汁	とり肉　油揚げ　みそ	牛乳　のり	ピーマン　ほうれん草 にんじん	生姜　にんにく たまねぎ　ねぎ キャベツ　白菜	米　大麦　片栗粉　砂糖 じゃが芋	油　ごま油	797	15.7	30.9	2.8
27	金	生揚げ入り豚キムチ丼　牛乳 大根とツナのサラダ　トックスープ	豚肉　みそ　厚揚げ まぐろ缶　ベーコン	牛乳	にんじん　にら　小松菜	にんにく　生姜　たまねぎ キムチ(アル不使用)　干ししいたけ	米　大麦　砂糖　片栗粉 トック	米ぬか油　ごま油	821	14.8	30.9	3.5
30	月	麦ご飯　牛乳 小松菜のソテー キャベツ一斉献立 ☆なんちゃってロールキャベツ ☆マカロニ入り野菜のスープ	豚ひき肉　大豆　豚肉	牛乳	トマトピューレ トマト缶　小松菜 にんじん	たまねぎ　エリンギ キャベツ（一斉給食） 生姜セロリー	米　大麦　パン粉 じゃが芋　マカロニ	オリーブ油　米ぬか油	765	17.6	28.2	1.8

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	778	16.9	29.5	3.0	399	120	3.8	274	0.41	0.49	21	8.1
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上