

令和8年 11月

11月献立表



練馬区立上石神井中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
日	曜		献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
2	月	牛乳	「リベンジリクエスト給食」 二色揚げパン(きな粉・ココア) ウェーブワンタンスープ ★わかめのピリッとサラダ	きな粉 豚肉 ★まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜 小松菜	生姜 白菜 えのきたけ ねぎ キャベツ コーン	ねじりパン 砂糖 ココアパン ウェーブワンタン	油 米油 ごま油	767	14.4
3	火		文化の日 								
4	水	牛乳	★中華丼(ナルトうずらの卵入り) もやしの中華スープ 果物(りんご)	豚肉 ★うずら卵 えび いか ★なると 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 白菜 もやし りんご	米 大麦 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	743	16.2
5	木	牛乳	「タイ料理」 ガバオライス ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) タピオカフルーツミルク	豚ひき肉 高野豆腐 えび	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン にら	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きくらげ レモン みかん缶 桃缶 パイナップル缶	米 大麦 砂糖 春雨 タピオカ	米油 ごま油	809	15.7
6	金	牛乳	「いい歯の日献立」 五穀ごはん 豚ごぼうハンバーグ 切干大根とピーマン炒め 根菜汁	小豆 豚ひき肉 大豆 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 切干大根 大根 れんこん	米 もち米 大麦 きび あわ 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	米油 ごま油	762	16.1
9	月	牛乳	「埼玉郷土料理」 肉汁うどん みそポテト 果物(みかん)	豚肉 油揚げ みそ	昆布 牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ みかん	うどん こんにゃく じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 油	747	13.5
10	火	牛乳	ごはん 豚肉のかば焼き もやしの磯和え 豆腐と野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	白ごま ごま油	774	17.4
11	水	牛乳	「期末考査」 切干しおこわ 肉じゃが 野菜のごまみそ	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 枝豆 生姜 たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	米 もち米 砂糖 しらたき じゃが芋	米ぬか油 米油 白ごま	779	17.1
12	木	牛乳	「期末考査」 ひよこ豆と挽肉のカレー キャベツとコーンのサラダ 豆乳カフェオレゼリー	豚ひき肉 ひよこ豆 豆乳	牛乳 アガー 生クリーム	ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ レーズン キャベツ コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油	831	13.3
13	金	牛乳	「期末考査」 秋の吹き寄せご飯(栗、さつま芋) ★秋刀魚の塩焼き(大根おろし) 吉野汁 果物(みかん)	鶏もも 油揚げ ★さんま 厚揚げ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	干しいたけ 大根 白菜 ねぎ みかん	米 大麦 さつま芋 砂糖 こんにゃく 片栗粉	栗 米油	826	16.9
16	月	牛乳	「家庭科献立1C」 さつまいもごはん 鶏肉と根菜の甘酢てりやき ★たつぷり卵ときのこスープ ミルクゼリーいちごソース	鶏もも 大豆 豆腐 ★卵	牛乳 昆布 寒天 生クリーム	にんじん ピーマン さやいんげん ほうれん草	生姜 れんこん ごぼう たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	米 大麦 さつま芋 片栗粉 砂糖 いちごジャム	黒ごま 米油	836	15.8
17	火	牛乳	ごまごはん 厚揚げの中華うま煮 中華サラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ 大根 キャベツ もやし きゅうり	米 玄米 砂糖 片栗粉 春雨	白ごま 黒ごま ごま油 米油 白すりごま	682	15.4
18	水	牛乳	★鮭とほうれん草のクリームパスタ ★カリカリじゃこサラダ さつま芋のトリュフ	ベーコン ★鮭	牛乳 生クリーム パルメザンチーズ ★ちりめんじゃこ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつま芋	オリーブ油 米油 バター ごま油	836	16.3
19	木	牛乳	「家庭科献立1B」 洋風炊き込みごはん ★卵焼き マカロニ野菜スープ 果物(みかん)	とり肉 豚ひき肉 ★卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ コーン マッシュルーム みかん	米 大麦 じゃが芋 さつま芋 マカロニ	バター 米油	822	15.3
20	金	牛乳	豆わかごはん ★ぶりの照り焼き 野菜の和風ごま炒め のっぺい汁	大豆 ★ぶり 油揚げ とり肉 豆腐	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米油 白ごま	757	19.3
23	月		勤労感謝の日 								
24	火	牛乳	「和食の日献立」 ごはん ★アジの南蛮漬け もやしと小松菜の辛子和え じゃがいもの味噌汁	★あじ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ もやし 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	734	18.1
25	水	牛乳	「家庭科献立1D」 ピビンパ ブデチゲ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 豚肉 ウインナー ほたて 厚揚げ みそ	コーヒーストック チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜 大根 たまねぎ もやし キムチ 桃缶 パイナップル缶 みかん缶	米 大麦 砂糖 しらたき トック	米油 ごま油 白すりごま	840	15.0
26	木	牛乳	「家庭科献立1A」 黒糖パン ツェペリナイ(リトアニア料理) マセドアンサラダ 玉ねぎときのこのスープ	豚ひき肉 ベーコン とり肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 きゅうり えのきたけ しめじ	黒砂糖パン じゃがいも 片栗粉 砂糖	マヨネーズ(エッグフリー) バター 米油	825	14.4
27	金	牛乳	ごはん ★ししゃもフライ ★キャベツのおかか和え じゃがいものそぼろあん	★かつお節 豚ひき肉	牛乳 ★ししゃも	小松菜 にんじん	キャベツ 切干大根 たまねぎ 干しいたけ グリンピース	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 米油	810	17.4
30	月	牛乳	「ねり丸キャベツの日」 ねり丸キャベツの回鍋肉丼 広東スー りんごケーキ	豚肉 大豆 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 白菜 りんご りんごジュース	米 大麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 粉糖	米油 ごま油 バター	977	12.2

※ 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

※★印はアレルギー対応食品になります。

※11月8日は「いい歯の日」です。かみかみ献立を実施します。

※1年生が家庭科の授業で立てた「家庭科献立」を実施します。



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	798	15.7	31.6	3.0	411	119	3.5	284	0.40	0.51	25	8.4