令和8年　11月献立表

大泉西中学校

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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	麦ごはん　飲用牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 にんにく ねぎ 干ししいたけ たまねぎ たけのこ 切干大根 キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	696	16.3	28.8	2.8
4	水	**さつまいもごはん**　飲用牛乳 **かつおと大豆のみそがらめ** **きのこけんちん汁** りんごゼリー	かつお 大豆 みそ とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 えのきたけ しめじ ねぎ りんごジュース	米 大麦 さつま芋 片栗粉 砂糖 こんにゃく	黒ごま 揚げ油 白ごま　米油	773	17.8	24.9	2.8
5	木	ドライカレー　飲用牛乳 大根のツナサラダ **ヨーグルトポムポム** **図書コラボ給食③**	豚ひき肉 レンズ豆 まぐろ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 セロリー 干ししいたけ たまねぎ なす きゅうり 大根 コーン りんご レモン	米 大麦 砂糖 小麦粉	米油 バター	877	13.5	28.6	2.7
6	金	**たくあん入りごはん**　飲用牛乳 **ししゃものカレーから揚げ** **カミカミサラダ** 小松菜と厚揚げの味噌汁 **カミカミ献立 (11/8 いい歯の日)**	さきいか 厚揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	たくあん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 米粉 片栗粉 砂糖	米油 白ごま 揚げ油	699	17.0	35.8	3.7
9	月	はちみつバターフランス　飲用牛乳 **秋のホワイトシチュー** あさりのカリッとサラダ	豚肉 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ 生姜 キャベツ きゅうり にんにく	ソフトフランスパン はちみつ さつま芋 小麦粉 米粉 片栗粉 砂糖	バター 米油 揚げ油 ごま油	742	13.6	37.2	3.0
10	火	衣笠丼　飲用牛乳 **さつまいもの味噌汁** 白ごま豆乳プリン	とり肉 油揚げ 卵 みそ 豆乳	牛乳 アガー クリーム	わけぎ にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	白ねりごま	855	14.7	32.2	3.1
11	水	ビビンバ 飲用牛乳 キムチトックスープ **くだもの（みかん）**	豚ひき肉 卵 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ もやし 大根 たけのこ キムチ みかん	米 大麦 砂糖 トック	米油 ごま油 白ごま	783	15.3	28.4	3.1
12	木	麦ごはん　飲用牛乳 鮭の味噌チーズ焼き 小松菜のしらす和え **沢煮椀**	鮭 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ しらす干し	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく		619	22.1	24.1	2.8
13	金	スパゲティミートビーンズ 飲用牛乳 フレンチサラダ **スイートポテト**	豚ひき肉 大豆	牛乳 パルメザンチーズ クリーム	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし コーン	スパゲティ 砂糖 さつま芋 グラニュー糖	米油 バター	790	16.1	27.0	3.2
16	月	焼肉チャーハン　飲用牛乳 華風きゅうり にらたまスープ **くだもの（りんご）**	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米油	663	16.7	28.9	3.0
17	火	麦ごはん　飲用牛乳 **白身魚のもみじおろしがけ** ひじきと枝豆の炒り煮 キャベツと小松菜の味噌汁	メルルーサ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 枝豆 キャベツ ねぎ	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油 米油	691	17.9	27.9	2.9
18	水	パン２種（小松菜＆パンプキン） 飲用牛乳 **ほうれんそうのシーフードグラタン** 白いんげん豆のトマトスープ	ベーコン えび ほたて あさり とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	東京産コマツナパン パンプキンパン マカロニ 小麦粉 米粉 砂糖	米油 バター	748	18.6	38.6	3.8
19	木	麦ごはん　飲用牛乳 **チキンチキンごぼう** 野菜の塩和え **お嫁さん団子汁** **郷土料理 ～山口県～**	とり肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 枝豆 もやし 大根 たまねぎ 干ししいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖 白玉団子	揚げ油 白ごま ごま油 米油	817	13.9	29.6	2.5
20	金	麦ごはん　飲用牛乳 ひじきふりかけ **チーズタッカルビ** わかめスープ	かつお節 とり肉 豆腐	牛乳 ひじき チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋	白ごま 米油 ごま油	696	17.6	26.4	3.0
24	火	**里芋ごはん**　飲用牛乳 切り干し大根入り卵焼き 野菜の梅和え **ほうれん草と豆腐の味噌汁** **和食の日献立**	鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 切干大根 キャベツ もやし 梅干し 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	米油 ごま油	648	16.9	26.9	3.5
25	水	たっぷり野菜の豆乳タンメン 飲用牛乳 **さつまいもと大豆の甘辛煮** **くだもの（みかん）**	豚肉 うずら卵 豆乳 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ しめじ キャベツ もやし みかん	中華めん さつま芋 片栗粉 砂糖 水あめ	ごま油 油 白ごま	905	14.1	33.6	3.2
26	木	麦ごはん　飲用牛乳 さばの麦味噌焼き 磯香和え 肉じゃが	さば みそ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白すりごま 米油	786	18.0	27.7	3.2
27	金	**厚揚げ入り回鍋肉丼**　飲用牛乳 大根の華風漬け **くだもの（りんご）**	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 干ししいたけ ねぎ きゅうり 大根 りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	705	15.9	25.9	2.6
30	月	麦ごはん　飲用牛乳 **ねり丸キャベツのメンチカツ** **ボイルキャベツ** かぼちゃの味噌汁 **練馬産キャベツ一斉給食**	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ（一斉給食） たまねぎ ねぎ	米 大麦 小麦粉 米粉 パン粉	揚げ油	751	15.8	27.4	2.6

※　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

太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【11月の大泉地区産食材の使用予定】　16日(月) 生しいたけ　17日(火) 大根　19日(木) にんじん、大根　20日(金) 生しいたけ

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	750	16.3	29.6	3.0	393	116	3.4	249	0.34	0.42	16	6.4