令和8年度

１１月献立表

品川区立荏原第五中学校

日	曜日	献立名 主食	おかず・デザート	牛乳	血や肉になる食品（赤） たんぱく質	無機質	力や熱になる食品（黄） 炭水化物	油脂・種実	体の調子を整える食品（緑） 緑黄色野菜	その他・果物	エネルギー〔kcal〕	たんぱく質〔g〕
2	月	コーンピラフ	チリコンカン 麦入り野菜スープ りんご	○	鶏肉 豚ひき肉 大正金時豆	牛乳	米　胚芽米 じゃがいも 三温糖 押し麦	サラダ油	にんじん パセリ ホールトマト	玉ねぎ　キャベツ ホールコーン にんにく　セロリ りんご	806	29.8
3	火	文　化　の　日										
4	水	プルコギ丼	はるさめスープ 柿	○	豚肉 鶏肉	牛乳	米　胚芽米 三温糖 はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	にんじん にら 小松菜 チンゲン菜	りんご　玉ねぎ もやし　しょうが にんにく　長ねぎ 干ししいたけ 柿	773	29.1
5	木	サーモンクリーム スパゲッティ	トマトとたまごのスープ ぶどうゼリー	○	鮭 たまご ベーコン	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 粉寒天	スパゲティ 小麦粉　でん粉 じゃがいも 上白糖	サラダ油	にんじん パセリ ホールトマト 小松菜	玉ねぎ　にんにく ホールコーン クリームコーン マッシュルーム水煮 ぶどうジュース	747	32.3
6	金	ごはん	かみかみふりかけ 五目たまご焼き 野菜のにんにくしょうゆ和え 利休汁	○	糸けずり節 豆腐　豚肉 白みそ　たまご 豚ひき肉	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	米　胚芽米 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ねりごま ごま	にんじん 小松菜	大根　白菜 ごぼう　長ねぎ 糸こんにゃく もやし　にんにく	811	38.3
		11月8日 「いい歯の日」献立										
9	月	中華おこわ	魚の甘酢ソース 野菜とたまごのスープ	○	鶏肉 すけそうだら たまご	牛乳	米　もち米 三温糖 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油 大豆油	にんじん 小松菜	長ねぎ　キャベツ 干ししいたけ たけのこ水煮 しょうが　玉ねぎ	779	34.9
10	火	ツナコーントースト	ミネストローネ さつまいもチップス	○	ツナ　豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ミックスチーズ	食パン マカロニ さつまいも	マヨネーズ 大豆油	にんじん パセリ	玉ねぎ　キャベツ ホールコーン ホールトマト セロリ　にんにく	770	31.2
11	水	期　末　考　査　（給食なし）										
12	木	期　末　考　査　（給食なし）										
13	金	期　末　考　査　（給食なし）										
16	月	キムタクごはん	ししゃもの唐揚げ 変わり漬 みそ汁	○	豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	米　胚芽米 小麦粉　でん粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油	にんじん にら 小松菜	大根つぼ漬 白菜キムチ 長ねぎ　玉ねぎ キャベツ　きゅうり しょうが	754	32.0
17	火	秋野菜の カレーライス	小松菜サラダ りんご	○	豚肉 ポークハム	牛乳 ミックスチーズ	米　胚芽米 小麦粉　里いも じゃがいも 三温糖	サラダ油	にんじん 小松菜	りんご　玉ねぎ れんこん　しめじ しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり レモン	775	25.7
18	水	さつまいもごはん	魚の南部焼き きんぴら みそ汁	○	豆腐　油揚げ みそ　鮭 豚肉	牛乳 生わかめ	米　胚芽米 もち米 さつまいも 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん	大根　しょうが えのきだけ ごぼう 糸こんにゃく	790	38.3
19	木	五目うどん	たこぺったん 柿	○	豚肉　油揚げ 焼きちくわ 大豆　たこ 糸けずり節	牛乳	冷凍うどん 三温糖　小麦粉 でん粉	大豆油	にんじん 小松菜	玉ねぎ　大根 長ねぎ　キャベツ 干ししいたけ ホールコーン　柿	809	34.2
20	金	きな粉 ビスキュイパン	ポークシチュー パリパリサラダ	○	たまご きな粉 豚肉	牛乳	ミルクパン 小麦粉　三温糖 じゃがいも 赤ザラメ ワンタンの皮	サラダ油 大豆油 バター	にんじん	玉ねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり	843	30.5
23	月	勤　労　感　謝　の　日										
24	火	吹き寄せごはん	魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え すまし汁	○	鶏肉　豆腐 生わかめ かまぼこ　さば 糸けずり節	牛乳	米　胚芽米 もち米　くり 三温糖　でん粉	サラダ油 大豆油	にんじん 小松菜	ごぼう　しめじ 大根　長ねぎ しょうが　もやし にんにく	807	35.9
		11月24日 「和食の日」献立										
25	水	マーボー麺	にらたまスープ りんご	○	豆腐　豚ひき肉 大豆　赤みそ たまご	牛乳	蒸し中華麺 でん粉 三温糖	サラダ油 ごま油	にんじん にら	玉ねぎ　長ねぎ たけのこ水煮 干ししいたけ にんにく　りんご チンゲン菜	783	36.1
26	木	パインアップルパン	タンドリーチキン コーンポテト ほうれん草ときのこのクリーム スープ	○	豆乳　ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム プレーンヨーグルト	パインアップルパン でん粉 じゃがいも	サラダ油 バター	にんじん ほうれんそう	キャベツ　玉ねぎ えのきだけ しめじ　にんにく ホールコーン	721	30.4
27	金	ビビンバ	わかめスープ みかん	○	たまご　豚肉 豆腐　赤みそ	牛乳 生わかめ	米　胚芽米 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	大豆もやし 長ねぎ　しょうが にんにく　みかん	802	36.1
30	月	ごはん	下仁田コロッケ ごま和え 呉汁	○	鶏肉　白みそ 豆乳　豆腐 大豆　油揚げ 鶏ひき肉	牛乳	米　胚芽米 パン粉　小麦粉 じゃがいも 里いも　三温糖	サラダ油 大豆油 ごま	にんじん	長ねぎ 糸こんにゃく 大根　ごぼう キャベツ　白菜	842	31.0

☆献立は行事や食材納入の都合により、変更する場合があります。