令和8年　11月献立表

江東区立第二砂町中学校

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	ピラフ ローストチキン コーンサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳（飲用）,鶏肉モモ(皮付き),ベーコン,ひよこまめ(乾)	たまねぎ,にんじん,ホールコーン（缶詰、粒）,(冷)グリンピース,きゅうり,キャベツ,にんにく,セロリー,にんじん,トマト(缶詰、ダイス)	無洗米,バター,中ざら糖,油,砂糖,オリーブ油,じゃがいも	756 kcal 29.1 g 25.6 g
4 水	パインパン 米粉のポテトグラタン ツナと野菜のサラダ オレンジ	牛乳	牛乳（飲用）,鶏肉モモ（皮付き）,牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ,ツナ（油漬け）	たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,オレンジ	★パインパン,バター,米粉,じゃがいも,★乾燥パン粉,油,ごま油,砂糖	748 kcal 32.1 g 37.4 g
5 木	豚丼 和風サラダ 柿	牛乳	牛乳（飲用）,豚肩(脂身付き),生わかめ(冷凍)	たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,かき	無洗米,つきこんにゃく,油,三温糖,白ごま,砂糖	762 kcal 28.6 g 23.7 g
6 金	ひじきごはん いかのかりん揚げ 白菜の和え物 秋野菜の味噌汁 主菜部門　第１位	牛乳	牛乳（飲用）,鶏肉モモ（皮付き）,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾),油揚げ,★いか,豆腐（木綿）	にんじん,しょうが,はくさい,こまつな,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	無洗米,油,砂糖,★揚げ油,片栗粉,白ごま,さつまいも	735 kcal 34.8 g 21.4 g
9 月	**●ごはん** **●鮭の香味焼き** **●じゃがいものきんぴら炒め** めかたま汁 副菜部門　第１位	牛乳	牛乳（飲用）,さけ,豚肩（脂付き）,豆腐（木綿）,★鶏卵,めかぶわかめ	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼう,にんじん,干ししいたけ,にんじん	無洗米,砂糖,油,つきこんにゃく,★揚げ油,じゃがいも,白ごま,片栗粉	763 kcal 38.7 g 22.4 g
10 火	かけカレーうどん **●焼肉サラダ** みかん 副菜部門　第3位	牛乳	牛乳（飲用）,豚肩(脂身付き),油揚げ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,にんにく,きゅうり,キャベツ,もやし,みかん	★冷凍うどん,油,片栗粉,ごま油,三温糖,白ごま	750 kcal 33.2 g 30.8 g
11 水	**●ごはん** **●ジャンボ餃子** 小松菜とひじきのナムル 中華風たまごスープ 主菜部門　第3位	牛乳	牛乳（飲用）,豚ひき肉,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾),鶏肉モモ（皮付き）,★鶏卵	ねぎ,キャベツ,にら,にんにく,しょうが,もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,にんじん,ホールコーン（缶詰、粒）	無洗米,ごま油,★ぎょうざの皮,★小麦粉,★揚げ油,油,白ごま,片栗粉	768 kcal 27.3 g 31.2 g
12 木	ビビンバ **●春雨スープ** りんご 汁物部門　第3位	牛乳	牛乳（飲用）,豚肩(脂身付き),鶏肉モモ（皮付き）,豆腐（木綿）	にんにく,しょうが,ねぎ,だいこん,こまつな,にんじん,もやし,干ししいたけ,はくさい,りんご	無洗米,油,砂糖,ごま油,普通はるさめ(乾),白ごま	794 kcal 33.4 g 28.3 g
13 金	**●揚げパン(きなこ)** 大根のフレンチサラダ 米粉のクリームシチュー 主食部門　第2位	牛乳	牛乳（飲用）,きな粉,鶏肉モモ（皮付き）,ベーコン,白いんげんまめ(乾）,牛乳,生クリーム	きゅうり,だいこん,にんじん,もやし,たまねぎ,エリンギ,ブロッコリー	★コッペパン,★揚げ油,グラニュー糖,砂糖,油,じゃがいも,米粉,バター	750 kcal 29.4 g 39.0 g
16 月	**●わかめごはん** コチュジャン肉じゃが 野菜のごま酢和え サイダー寒天 主食部門　第3位	牛乳	牛乳（飲用）,炊き込みわかめ,豚肩(脂身付き),粉寒天	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,黄桃（缶詰、ダイス）	無洗米,白ごま,油,じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖,ごま油,三温糖,白ごま(すり)	788 kcal 27.5 g 22.5 g
17 火	**●ごはん** ししゃものスパイシー揚げ ごまドレッシングサラダ いも煮 山形県の郷土料理	牛乳	牛乳（飲用）,★ししゃも（子持ち）,豚肩(脂身付き)	にんにく,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,しょうが,ねぎ	無洗米,片栗粉,★小麦粉,★揚げ油,三温糖,ごま油,白ごま,板こんにゃく,さといも	749 kcal 30.4 g 27.5 g
18 水	アップルシナモントースト フレンチサラダ ポークビーンズ	牛乳	牛乳（飲用）,ベーコン,豚肩(脂身付き),白いんげんまめ(乾)	リンゴジャム,りんご,りんご(缶詰),きゅうり,キャベツ,にんじん,もやし,たまねぎ,にんにく,セロリー	★食パン,マーガリン,三温糖,砂糖,油,じゃがいも	770 kcal 28.5 g 36.1 g
19 木	**●ごはん** 豆腐ハンバーグ 野菜の土佐醤油和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳	牛乳（飲用）,豚ひき肉,木綿豆腐（押し･ﾏｰﾎﾞ用,糸がきかつお,油揚げ	たまねぎ,しょうが,干ししいたけ,はくさい,もやし,こまつな,だいこん,にんじん	無洗米,★生パン粉,ごま油,三温糖,片栗粉,じゃがいも	747 kcal 32.5 g 24.0 g
20 金	豚ひき肉とニラのチャーハン 鮭のチーズ春巻き ウェーブワンタンスープ	牛乳	牛乳（飲用）,焼き豚,豚ひき肉,さけ,プロセスチーズ,鶏肉モモ（皮付き）	にんにく,しょうが,ねぎ,にら,しそ葉（青）,にんじん,もやし,たまねぎ,チンゲンツァイ	無洗米,油,ごま油,★揚げ油,★春巻きの皮,★小麦粉,★ウエーブワンタン	761 kcal 34.9 g 28.1 g
24 火	吹き寄せごはん 鯖の竜田揚げ もやしの磯和え 豆腐とわかめの味噌汁 11/24　和食の日 にちなんだ献立	牛乳	牛乳（飲用）,油揚げ,さば,刻みのり,冷凍豆腐(木綿豆腐）カット,生わかめ(冷凍)	にんじん,しめじ,干ししいたけ,しょうが,こまつな,もやし,だいこん,ねぎ	無洗米,もち米,さつまいも,片栗粉,★揚げ油	825 kcal 36.2 g 30.4 g
25 水	**●ごはん** 海苔の佃煮 家常豆腐 もやしと小松菜のナムル	牛乳	牛乳（飲用）,刻みのり,豚ひき肉,生揚げ,米みそ(江戸甘みそ)	たけのこ(缶詰),にんじん,干ししいたけ,チンゲンツァイ,キャベツ,しょうが,にんにく,こまつな,にんじん,もやし	無洗米,砂糖,ごま油,油,片栗粉,白ごま	766 kcal 31.3 g 28.6 g
26 木	スパゲッティートマトソース **●ポテトのハニーサラダ** みかん 副菜部門　第2位	牛乳	牛乳（飲用）,豚肩(脂身付き),ベーコン	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリー,マッシュルーム(水煮),トマト（缶詰、ジュース),キャベツ,にんじん,きゅうり,みかん	★スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,砂糖,バター,米粉,★揚げ油,じゃがいも,はちみつ	766 kcal 26.1 g 26.7 g
27 金	あぶたま丼 **●豚汁** りんご 汁物部門　第1位 主菜部門　第2位	牛乳	牛乳（飲用）,鶏肉モモ（皮付き）,★鶏卵,油揚げ,豚肩(脂身付き)	たまねぎ,さやいんげん,ごぼう,にんじん,干ししいたけ,だいこん,ねぎ,りんご	無洗米,油,砂糖,片栗粉,板こんにゃく	815 kcal 35.1 g 29.5 g
30 月	**●ごはん** **●鶏肉の唐揚げ** わかめサラダ **●かきたま汁** 汁物部門　第2位	牛乳	牛乳（飲用）,鶏肉モモ（皮付き）,生わかめ(冷凍）,豆腐（木綿）,★鶏卵	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,ねぎ	無洗米,片栗粉,★小麦粉,★揚げ油,白ごま,砂糖,ごま油,油	801 kcal 34.5 g 32.2 g