江東区立第二亀戸中学校

令和8年11月給食献立表

令和8年10月30日（金）

日	曜日	主　　食	牛乳	おかず	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
2	月	さつまいもと きのこのカレーライス **『短縮時程』**	○	ツナ入りゆで野菜 みかん	牛乳　豚肉 ツナ(水煮)	米　サラダ油 さつまいも　バター 小麦粉　砂糖	にんにく　生姜　玉ねぎ 人参　エリンギ　しめじ キャベツ　きゅうり　みかん	904	24.3
4	水	赤飯 開校記念日献立 **『45分時程』**	○	鶏の唐揚げ ゆで野菜の辛子和え すまし汁	牛乳　大納言小豆 鶏肉　かつお節 昆布　豆腐	米　もち米　栗 ごま　大豆油 でん粉　あられふ	生姜　にんにく　白菜 もやし　小松菜　人参 しめじ　ねぎ	797	33.5
6	金	スパゲッティー ビーンズミートソース **『テスト時程』**	○	ゆで野菜にんじんドレッシング スイートポテト	牛乳　豚肉 大豆　くきわかめ 粉チーズ　生クリーム	スパゲッティー　砂糖 サラダ油　小麦粉 ごま油　ごま さつまいも　バター	にんにく　玉ねぎ　人参 セロリ　トマト(缶) キャベツ　もやし　きゅうり	911	35.0
9	月	ご飯 のりの佃煮 **『テスト時程』**	○	カレー肉じゃが 小松菜の和え物	牛乳　焼きのり 干ひじき　豚肉 大豆　かつお節	米　砂糖　サラダ油 じゃがいも　ごま油 こんにゃく　ごま	人参　玉ねぎ　小松菜 グリンピース(冷)　もやし キャベツ	801	29.2
10	火	キムチ炒飯 リクエスト給食1位 **『テスト時程』**	○	ジャンボ揚げ餃子 わかめスープ 柿	牛乳　豚肉　鶏卵 豆腐　わかめ	米　サラダ油　ごま 砂糖　大豆油　ごま油 でん粉　ぎょうざの皮 小麦粉	生姜　にんにく　人参　にら 白菜キムチ漬け　ピーマン　ねぎ キャベツ　干し椎茸　筍(缶) 小松菜　スィートコーン(冷)　柿	843	30.6
11	水	チーズパン **『短縮時程』**	○	鶏肉のブラウンシチュー ゆで野菜ごまドレッシング	牛乳　ベーコン 鶏肉　粉チーズ 生クリーム	チーズパン　サラダ油 じゃがいも　三温糖 バター　小麦粉 ごま油　砂糖　ごま	人参　玉ねぎ　エリンギ グリンピース(冷)　キャベツ きゅうり　スィートコーン(冷)	787	33.8
12	木	ご飯 **『短縮時程』**	○	豆腐と海老の旨煮 もやしとわかめのごま醤油和え	牛乳　えび　豚肉 豆腐　うずら卵(水煮) わかめ	米　サラダ油 でん粉　ごま油 砂糖　ごま	生姜　干し椎茸　人参　もやし 玉ねぎ　筍(缶)　万能ねぎ チンゲンツァイ　小松菜	776	36.1
13	金	ご飯 **『短縮時程』**	○	鶏肉のピリ辛焼き パリパリれんこんサラダ 野菜たっぷり味噌汁	牛乳　鶏肉　豆腐 かつお節　味噌	米　砂糖　ごま油 ごま　でん粉　大豆油	生姜　にんにく　はす　大根 キャベツ　人参　きゅうり もやし　小松菜　ねぎ	786	32.7
16	月	ピラフの ホワイトソースがけ **『短縮時程』**	○	じゃがいも入りゆで野菜 りんご	牛乳　鶏肉 えび　粉チーズ	米　バター　サラダ油 小麦粉　じゃがいも ごま油　砂糖　ごま	人参　玉ねぎ　エリンギ パセリ　キャベツ　きゅうり スィートコーン(冷)　りんご	879	27.1
17	火	きつね丼	○	おかか和え いものこ汁	牛乳　油揚げ　鶏卵 かつお節　わかめ 豚肉　豆腐　味噌	米　砂糖 里芋　こんにゃく	玉ねぎ　人参　小松菜 キャベツ　もやし　ごぼう しめじ　ねぎ	837	35.2
18	水	ご飯	○	鯖の味噌煮 じゃがいものきんぴら炒め けんちん汁	牛乳　鯖　味噌 豚肉　かつお節 豆腐	米　砂糖　大豆油 じゃがいも　サラダ油 こんにゃく　ごま 里芋　ごま油	生姜　人参　ごぼう 大根　ねぎ	907	37.2
19	木	ご飯	○	卵入りスンドゥブ **★じゃこ入りナムル** みかん	牛乳　豚肉　味噌 豆腐　うずら卵(水煮) **ちりめんじゃこ**	米　サラダ油 砂糖　ごま油　ごま	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参 えのきたけ　干し椎茸　筍(缶) 白菜キムチ漬け　ねぎ　もやし 小松菜　みかん	867	34.6
20	金	ミルクパン	○	白身魚のフリッター ローストポテト 卵入りオニオンバジルスープ	牛乳　メルルーサ ベーコン　豚肉 鶏卵	ミルクパン　大豆油 小麦粉　でん粉 バター　じゃがいも サラダ油	玉ねぎ　人参　キャベツ	776	39.6
24	火	わかめご飯 日本ご当地食材＆献立 〈徳島県〉	○	白身魚のすだちおろしあんかけ 小松菜のごま和え さつまいもの味噌汁	牛乳　炊き込みわかめ ホキ　かつお節 油揚げ　味噌	米　大豆油 でん粉　砂糖 ごま　さつまいも	生姜　大根　万能ねぎ すだち　小松菜　もやし 人参　玉ねぎ	786	31.8
25	水	ピザトースト	○	いんげん豆入り野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳　ベーコン　豚肉 ロースハム　いんげん豆 ピザ用チーズ プレーンヨーグルト	食パン　マーガリン サラダ油　砂糖 じゃがいも	にんにく　トマト(缶)　玉ねぎ ピーマン　しめじ　人参 キャベツ　みかん(缶) パイン(缶)　バナナ	814	32.3
26	木	ご飯 生徒考案献立	○	鮭の甘辛焼き 大学芋 具だくさん味噌汁	牛乳　鮭　かつお節 生揚げ　味噌	米　でん粉　ごま油 砂糖　大豆油　ごま さつまいも　水あめ	大根　キャベツ　人参 しめじ　小松菜	898	36.2
27	金	五目あんかけ 焼きそば	○	中華風甘酢和え 杏仁豆腐	牛乳　豚肉　いか うずら卵(水煮) 粉寒天	サラダ油　砂糖 むし中華めん でん粉　ごま油	にんにく　生姜　人参　玉ねぎ 干し椎茸　筍(缶)　白菜　大根 もやし　小松菜　きゅうり　赤唐辛子 パイン(缶)　黄桃(缶)　みかん(缶)	801	33.5
30	月	昆布入り五目ご飯	○	ししゃものパン粉焼き ごまかけゆで野菜 かきたま汁	牛乳　昆布　鶏肉 油揚げ　かつお節 ししゃも　あおのり 豆腐　鶏卵	米　サラダ油　ごま マヨネーズ(卵不使用) パン粉　でん粉	人参　グリンピース(冷) 白菜　もやし　小松菜　ねぎ	764	35.2

※　学校行事や材料の都合（天候・価格・流通・停電）により献立を変更することがあります。

11月26日（木）の献立は、2-Bの濵川さんが家庭科の授業で考案した献立です。12、1月にも2年生が考案した給食を提供する予定です。
中学生に必要な栄養バランスが整うように意識しつつ、それぞれの工夫がつまった献立に仕上がっています。楽しみにしていてください。

11月24日（火）の献立は、「ご当地食材・献立で日本一周」という食育の取り組みの徳島編として、**わかめご飯、白身魚のすだちおろしあんかけ、小松菜のごま和え、さつまいもの味噌汁**を提供します。ポスターで料理と食材の紹介をするので、ぜひ見てください。

毎月１９日は　「食育の日」・・・意識しながら、よくかんで食べることを目的に、毎月**『かみかみメニュー』**を取り入れています。
今月は、19日（木）です。**★印の『じゃこ入りナムル』**が、**かみかみメニュー**です。
ご家庭でも「食べることの大切さ」を給食の献立や食べたときの様子などから話し合ってください。