

11月 献立表

令和8年

江東区立深川第八中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	赤色の食品 血や肉になる食品	エネルギー	たんぱく質
2	月	【文化の日給食】 ひじきご飯	○	磯辺揚げ(ししゃも・ちくわ) 菊花入りおひたし すまし汁	米 油 砂糖 小麦粉	にんじん ごぼう 干し椎茸 たけのこ グリンピース 白菜 もやし 菊の花 小松菜 えのきたけ ねぎ	牛乳 鶏肉モモ ひじき 油揚げ ししゃも 鶏卵 青のり 厚削り だし昆布 かまぼこ 竹輪 豆腐	823	34.2
3	火	文化の日							
4	水	ピザトースト	○	ポトフ フルーツヨーグルト	食パン 油 じゃがいも	にんにく ホールトマト 玉ねぎ ピーマン にんじん 小松菜 みかん缶 黄桃缶 パイン缶 バナナ	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉モモ ウィンナー ヨーグルト	823	37.9
5	木	ご飯	○	豆腐の中華煮 韓国風カレートッポギ 〈7組給食委員〉	米 油 でん粉 ごま油 トッポギ はちみつ 白ごま 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 たけのこ しめじ キャベツ	牛乳 豚ばら 鶏ガラパック 豆腐	876	31.2
6	金	わかめご飯	○	肉じゃが ゴマドレッシングサラダ りんご	米 油 じゃがいも 砂糖 板こんにゃく 練りごま 白ごま	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん キャベツ もやし きゅうり りんご	牛乳 炊き込みわかめ 豚肩 ハム	822	27.5
9	月	ご飯	○	白身魚の野菜あんかけ じゃがいもの揚げ煮 卵入り味噌汁	米 油 でん粉 じゃがいも 砂糖	生姜 白菜 にんじん しめじ 小松菜 ねぎ	牛乳 ホキ 厚削り 豆腐 鶏卵	821	34.3
10	火	きつね丼	○	小松菜の和え物 豆乳仕立ての味噌汁	米 砂糖 ごま油 白ごま	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	牛乳 厚削り 鶏卵 油揚げ 豚肩 豆乳	833	34.1
11	水	マーボー麺	○	中華ドレッシングサラダ 卵入りワンタンスープ	蒸中華麺 油 ごま油 砂糖 でん粉 白ごま ワンタンの皮	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ にんじん にら きゅうり 小松菜 もやし 白菜	牛乳 豚ひき肉 豆腐 茎わかめ 鶏ガラパック 鶏卵	834	41.6
12	木	野菜たっぷりカレー 〈1年生給食委員〉	○	キャロットソースサラダ フルーツポンチ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 大根 エリンギ キャベツ きゅうり コーン缶 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	牛乳 豚肩 鶏ガラパック 粉寒天	820	21.6
13	金	ご飯	○	鮭の塩焼き さつまいもの甘辛きんぴら 具だくさん汁	米 ごま油 つきこんにゃく 砂糖 さつまいも 白ごま	にんにく にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	牛乳 鮭 豚肩 厚削り 油揚げ	821	35.4
16	月	ごまじゃこチャーハン	○	パリパリ春巻きサラダ 〈1年生給食委員〉 中華風コーンスープ	米 油 白ごま 黒ごま ごま油 緑豆はるさめ じゃがいも でん粉 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 万能ねぎ もやし にんじん れんこん 玉ねぎ コーン缶 パセリ	牛乳 じゃこ 鶏卵 糸がきかつお 豚肩 鶏ガラパック	825	29.8
17	火	ご飯	○	さばのおろし煮 はりはりサラダ 豚汁	米 油 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ じゃがいも 板こんにゃく	生姜 大根 ねぎ 切干大根 キャベツ にんじん きゅうり ごぼう	牛乳 鯖 厚削り ハム 豚肩 豆腐	820	36.5
18	水	ミルクパン	○	かぼちゃと鶏肉のグラタン 〈7組給食委員〉 リエージュ風サラダ	ミルクパン バター 油 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 西洋かぼちゃ パセリ さやいんげん	牛乳 鶏むね肉 チーズ 生クリーム ベーコン	842	32.4
19	木	ご飯	○	豚肉の味噌焼き(1人2切) じゃがいもの香味和え めかたま汁	米 油 砂糖 じゃがいも 白ごま でん粉	生姜 ねぎ 干し椎茸 にんじん えのきたけ	牛乳 豚肩ロース 青のり 厚削り 豆腐 鶏卵 めかぶわかめ	830	32.7
20	金	さんまご飯	○	鶏ごぼうのさつま揚げ 大豆入りサラダ すまし汁	米 油 でん粉 三温糖 砂糖 ごま油	生姜 万能ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ にんじん きゅうり ねぎ 小松菜	牛乳 秋刀魚 鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 大豆 だし昆布 厚削り なると 生わかめ	846	33.8
23	月	勤労感謝の日							
24	火	【和食の日】 ご飯	○	鮭とじゃが餅の照り煮 土佐醤油おひたし かきたま汁 花みかん	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ さやいんげん 白菜 もやし 小松菜 ねぎ みかん	牛乳 鮭 だし昆布 厚削り 糸がきかつお 豆腐 鶏卵	823	36.2
25	水	スパゲッティナポリタン	○	チーズ入りサラダ フワフワタマゴスープ かぼちゃの濃厚ケーキ 〈2年生給食委員〉	スパゲティ 油 三温糖 ごま油 砂糖 パン粉 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ 西洋かぼちゃ	牛乳 ハム ウィンナー チーズ ベーコン 鶏ガラパック 鶏卵 粉チーズ 生クリーム	821	30.7
26	木	ご飯 (かつおでんぶ)	○	いかの七味焼き(1人2切) ひじきと大豆の炒め煮 チゲ風豚汁	米 砂糖 白ごま 油 ごま油 つきこんにゃく じゃがいも	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	牛乳 粉かつお いか ひじき 油揚げ 大豆 さつま揚げ 厚削り 豚ばら	825	40.8
27	金	エビクリームライス	○	オニオンスープ スィートポテト	米 油 バター 小麦粉 さつまいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ パセリ 青梗菜	牛乳 鶏むね肉 えび ベーコン 鶏ガラパック 生クリーム 鶏卵	876	27.1
30	月	ご飯	○	ビーンズコロッケ ごま和え 味噌汁	米 油 じゃがいも 小麦粉 乾燥マッシュ パン粉 白ごま	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし 白菜 ねぎ	牛乳 豚ひき肉 大豆 スキムミルク 鶏卵 厚削り 生わかめ	827	30.4

献立は、価格・天候により変更する事があります。

給食委員会の取組 **「野菜残しゼロ運動」**

今月と来月の献立に給食委員が考えたメニューを入れ、野菜の残りを減らす取組をします！！
給食委員全員がメニューを考え「コレだ！！」と思うものを選び決めました！！お楽しみに♪♪



和食の日は「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。
給食では“だし”を効かせた献立になっています。