# 11月献立表

令和8年度　深川第三中学校

| 日 | 曜日 | 行事等 | 献立名 | 牛乳 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 赤の仲間<br>血や肉になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | | ご飯　魚のもみじ焼き<br>もやしの塩昆布和え<br>芋炊き汁 | ○ | 米,ごま油,サラダ油,板こんにゃく,さつまいも,生ふ | 牛乳（飲用）,シルバー,塩昆布,ツナ缶(油漬),鶏こま,生揚げ | にんじん,こまつな,もやし,たまねぎ,レモン果汁,だいこん,ねぎ | 771 kcal<br>33.7 g<br>29.5 g<br>1.9 g |
| 3 | 火 | 文化の日 | | | | | | |
| 4 | 水 | | 家常豆腐丼<br>大根の華風漬け<br>果物（柿） | ○ | 米,麦,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,白ごま | 牛乳（飲用）,豚ひき肉,鶏ひき肉,生揚げ,八丁味噌,うずら卵 | しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,はくさい,だいこん,こまつな,きゅうり,レモン果汁,かき | 776 kcal<br>30.6 g<br>27.7 g<br>2.0 g |
| 5 | 木 | | ご飯　わかめのじゅうじゅう<br>こまツナ和え<br>ねぎ塩肉じゃが | ○ | 米,ごま油,白ごま,サラダ油,しらたき,じゃがいも | 牛乳（飲用）,生わかめ,かつお刻み節,ツナ缶(油漬),豚肩肉こま切り,豚ばら小間切れ,レンズまめ | こまつな,もやし,きゅうり,にんじん,レモン果汁,たまねぎ,ねぎ | 764 kcal<br>28.1 g<br>23.5 g<br>2.2 g |
| 6 | 金 | | ナポリタン<br>パリパリチーズサラダ<br>アップルスイートポテト | ○ | スパゲッティ,サラダ油,白ごま,上白糖,さつまいも,バター | 牛乳（飲用）,ベーコン短冊,ウィンナー,豚肩肉こま切り,粉チーズ,ひよこまめ,生わかめ,ピザチーズ,スキムミルク | にんにく,たまねぎ,にんじん,切干しだいこん,マッシュルーム(缶),トマト缶詰ピーマン,こまつな,赤ピーマン,にんじん,キャベツ,りんご | 771 kcal<br>27.1 g<br>27.9 g<br>2.5 g |
| 9 | 月 | | セルフフィッシュバーガー<br>わかめとツナのサラダ<br>トマトスープ | ○ | ミルクパン,でん粉,米粉,乾燥パン粉,生パン粉,揚げ油,上白糖,サラダ油,じゃがいも | 牛乳（飲用）,ほっけ,生わかめ,ツナ缶(油漬),ベーコン短冊,鶏こま | たまねぎ,パセリ,こまつな,キャベツ,にんじん,ドレッシング用玉葱,にんにく,しょうが,トマト缶詰 | 764 kcal<br>34.5 g<br>34.6 g<br>2.6 g |
| 10 | 火 | チーズの日<br>献立 | かつおご飯<br>ちくわともやしのごま酢和え<br>じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 | ○ | 米,麦,上白糖,白ごま,白ごま,サラダ油,つきこんにゃく,じゃがいも | 牛乳（飲用）,かつお,焼き竹輪,豚ひき肉,生揚げ | しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,たまねぎ,にんじん,たけのこ,さやいんげん | 755 kcal<br>37.4 g<br>24.5 g<br>2.5 g |
| 11 | 水 | | ご飯　鶏のチーズ味噌焼き<br>小松菜の磯香和え<br>かきたま汁　果物（りんご） | ○ | 米,上白糖,白ごま,でん粉 | 牛乳（飲用）,鶏肉モモ(皮付き),ピザチーズ,刻みのり,ツナ缶(油漬),鶏肉モモ,豆腐（木綿）,鶏卵 | にんにく,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,りんご | 788 kcal<br>37.5 g<br>28.2 g<br>2.2 g |
| 12 | 木 | | 混ぜこみオムライス<br>秋野菜のサラダ<br>オニオンスープ | ○ | 米,麦,バター,サラダ油,上白糖,でん粉,白ごま,じゃがいも | 牛乳（飲用）,鶏肉モモ,鶏卵,生わかめ,油揚げ,ツナ缶(油漬),ベーコン短冊,レンズまめ,豆腐（木綿） | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,こまつな,キャベツ,西洋かぼちゃ,はす,レモン果汁,しょうが,ドレッシング用玉葱,えのきたけ,パセリ | 755 kcal<br>28.9 g<br>28.6 g<br>2.8 g |
| 13 | 金 | 茨城県民<br>の日献立 | ご飯　さつまいものコロッケ<br>シャキシャキ梅和え<br>ぬっぺ汁 | ○ | 米,サラダ油,じゃがいも,さつまいも,乾燥マッシュポテト,上白糖,米粉,乾燥パン粉,オリーブ油,ごま油,さといも,板こんにゃく,でん粉 | 牛乳（飲用）,鶏ひき肉,ツナ缶(油漬),レンズまめ,スキムミルク,てんぐさ,豆腐（木綿）,いか短冊切り | たまねぎ,にんじん,だいこん,はす,こまつな,梅びしお,にんじん | 809 kcal<br>30.1 g<br>20.7 g<br>2.5 g |
| 16 | 月 | | ジャージャー麺<br>ナムル<br>さつまいもドーナツ | ○ | むし中華めん,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,じゃがいも,白ごま,小麦粉,さつまいも,揚げ油,粉糖 | 牛乳（飲用）,豚ひき肉,豚肝臓,鶏ひき肉,おから,大豆,油揚げ,無調整豆乳 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,切干しだいこん,たけのこ,もやし,きゅうり,にんじん,こまつな | 766 kcal<br>31.4 g<br>23.2 g<br>2.8 g |
| 17 | 火 | れんこんの<br>日献立 | ご飯　魚のピリ辛揚げ<br>れんこんの和風サラダ<br>こんにゃくと生揚げの豆乳味噌汁 | ○ | 米,でん粉,揚げ油,上白糖,ごま油,白ごま,板こんにゃく | 牛乳（飲用）,しいら,鶏むね肉,生揚げ,無調整豆乳 | しょうが,にんにく,はす,にんじん,ごぼう,こまつな,だいこん,たまねぎ | 751 kcal<br>34.5 g<br>23.3 g<br>2.1 g |
| 18 | 水 | | カレーピラフホワイトソースがけ<br>ごぼうチップスサラダ<br>りんごと梨のゼリー | ○ | 米,麦,サラダ油,米粉,バター,揚げ油,上白糖,白ごま | 牛乳（飲用）,鶏こま,鶏肉モモ,レンズまめ,牛乳,ちりめんじゃこ,粉寒天 | しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,えのきたけ,パセリ,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,ドレッシング用玉葱,りんごジュース,梨(缶) | 767 kcal<br>29.2 g<br>21.5 g<br>2.5 g |
| 19 | 木 | | ご飯<br>豆腐ハンバーグ　ごま和え<br>根菜とブロッコリーの味噌汁 | ○ | 米,サラダ油,生パン粉,上白糖,白ごま,板こんにゃく,じゃがいも | 牛乳（飲用）,牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐（木綿）,おから,粉寒天,鶏卵,鶏こま | たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,ごぼう,だいこん,ねぎ,ブロッコリー | 765 kcal<br>33.5 g<br>24.2 g<br>2.3 g |
| 20 | 金 | 1年生遠足 | スイートポテトコッペ<br>カレーチーズトースト<br>豆ツナサラダ<br>シーフードブラウンシチュー | ○ | ココアパン,さつまいも,バター,上白糖,無塩食パン,白ごま,サラダ油,じゃがいも,でん粉,米粉,バター | 牛乳（飲用）,いんげんまめペースト,生クリーム,粉チーズ,ひよこまめ,ツナ缶(油漬),生わかめ,豚肩肉角切り,いか,あさり,うずら卵 | パセリ,こまつな,赤ピーマン,にんじん,はくさい,にんにく,しょうが,たまねぎ,トマト缶詰 | 759 kcal<br>29.2 g<br>34.3 g<br>2.5 g |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日 | | | | | | |
| 24 | 火 | 和食の日<br>献立 | ご飯　さばの文化干し<br>小松菜とトマトのごま油和え<br>豚汁 | ○ | 米,ごま油,板こんにゃく,じゃがいも | 牛乳（飲用）,さばの文化干し,生わかめ,ツナ缶(油漬),豚肩肉こま切り,豆腐（木綿） | こまつな,もやし,キャベツ,トマト,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ | 797 kcal<br>33.6 g<br>33 g<br>2.6 g |
| 25 | 水 | | 中華混ぜご飯<br>豆腐とうずら卵のうま煮<br>ガーリックポテト | ○ | 米,麦,ごま油,サラダ油,でん粉,揚げ油,じゃがいも | 牛乳（飲用）,豚肩ロース,なると,鶏こま,豆腐（木綿）,うずら卵 | 干ししいたけ,たけのこ,こまつな,しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ | 746 kcal<br>30.4 g<br>24.6 g<br>2.5 g |
| 26 | 木 | | きつね丼<br>春雨のさっぱり和え<br>きなこシュガービーンズ | ○ | 米,麦,上白糖,つきこんにゃく,でん粉,緑豆はるさめ,ごま | 牛乳（飲用）,油揚げ,鶏卵,糸がきかつお,炒り大豆,きな粉 | たまねぎ,ねぎ,こまつな,だいこん,にんじん,梅びしお | 779 kcal<br>32.6 g<br>24.7 g<br>2.0 g |
| 27 | 金 | 2年生遠足<br>／<br>給食試食会 | ごまきなこトースト<br>じゃことトマトのピザトースト<br>ベーコンと里芋のソテー<br>ミネストローネ　果物（夢オレンジ） | ○ | 胚芽食パン,バター,はちみつ,白すりごま,無塩食パン ,オリーブ油,さといも,じゃがいも,サラダ油,上白糖 | 牛乳（飲用）,きな粉,ちりめんじゃこ,ピザチーズ,ベーコン短冊,豚肩肉角切り,レンズまめ,てんぐさ | にんにく,トマト,たまねぎ,こまつな,パセリ,しょうが,にんじん,ほんしめじ,西洋かぼちゃ,キャベツ,トマト缶詰,夢オレンジ | 759 kcal<br>29.8 g<br>36.8 g<br>2.3 g |
| 30 | 月 | | 里芋ご飯　ししゃもの南蛮漬け<br>もやしのおひたし<br>もずくと生揚げの味噌汁<br>果物（みかん） | ○ | 米,麦,さといも,白ごま,でん粉,米粉,揚げ油,サラダ油,上白糖,さつまいも | 牛乳（飲用）,油揚げ,ししゃも,豚肩肉こま切り,生揚げ,もずく | にんじん,しょうが,たまねぎ,トマト,きゅうり,こまつな,もやし,キャベツ,みかん | 747 kcal<br>32.2 g<br>26 g<br>3.1 g |

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。