

令和7年度



# 11月の献立表



西東京市立田無第一中学校

日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
4	お弁当をご持参ください					
5	午前授業のため給食はありません					
6 木	豚肉の時雨ごはん	牛乳	豚肉、赤味噌	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、三温糖、油	ごぼう、人参、生姜	744 35.9
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉、凍り豆腐、卵	三温糖	人参、干し椎茸、玉葱、生姜	
	なめこの味噌汁		豆腐、赤味噌		なめこ、えのき茸、長葱、小松菜	
7 金	菜めし	牛乳		精白米、白炒り胡麻	大根菜	712 33.4
	ブリのゆず味噌焼き		ブリ、白味噌	三温糖	ゆず	
	小松菜の胡麻和え			白すり胡麻、三温糖	小松菜、もやし、人参	
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	片栗粉	人参、長葱、小松菜	
10 月	きのこピラフ	牛乳	鶏肉	精白米、バター、油	にんにく、人参、玉葱、コーン、ピーマン、エリンギ、本しめじ、干し椎茸	726 20.5
	げんきサラダ		ボークハム、刻み昆布、カツオ削り節	三温糖、油	キャベツ、人参、胡瓜、コーン	
	グリとグラのカステラ		卵、調理牛乳	ホットケーキミックス、はちみつ、バター	レモン	
11 火	栗とお芋のごはん	牛乳		精白米、もち米、栗、さつま芋		660 28.5
	焼きししゃも		ししゃも			
	白菜の梅おかか和え		カツオ削り節	三温糖	白菜、人参、もやし、練り梅	
	きりたんぼ汁		鶏肉	きりたんぼ、糸コンニャク	ごぼう、白菜、まいたけ、長葱	
12 水	チキンカレーライス	牛乳	鶏肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉葱、人参	838 26.1
	シーフードサラダ		ムキエビ、イカ	三温糖、油	人参、胡瓜、キャベツ、玉葱	
	おかしな目玉焼き		粉寒天、調理牛乳	上白糖	桃缶	
14 金	キムチラーメン	牛乳	豚肉、赤味噌	蒸し中華麺、油	生姜、にんにく、もやし、人参、長葱、白菜、白菜キムチ	741 30.8
	イカの唐揚げ		イカ	上新粉、片栗粉、油	生姜	
	りんごゼリー		イナアガー	上白糖	りんごジュース	
17 月	高野豆腐のそぼろご飯	牛乳	鶏肉、凍り豆腐	精白米、米粒麦、三温糖、油	干し椎茸、人参、長葱	685 25.4
	かきたま汁		豆腐、卵	片栗粉	人参、小松菜、干し椎茸	
	スクエアスイートポテト		調理牛乳、生クリーム、卵	さつま芋、クラッカー、三温糖、バター		
18 火	わかめごはん	牛乳	干わかめ	精白米、米粒麦		695 30.1
	擬製豆腐		押し豆腐、鶏肉、卵	三温糖、油	人参、玉葱、筍、干し椎茸、生姜	
	キャベツの香味和え				キャベツ、胡瓜、人参、生姜	
	田舎汁		生揚げ、白味噌	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう	
19 水	はちみつレモントースト	ジュース		食パン、マーガリン、はちみつ	レモン	734 21.2
	白菜と鮭のクリームシチュー		鮭、調理牛乳、生クリーム、粉チーズ	じゃが芋、小麦粉、バター、油	白菜、玉葱、人参、ブロッコリー	
	ガーリックパジルポテト			じゃが芋、油	にんにく、パジル	
20 木	雑穀梅ごはん	牛乳		精白米、もちきび、押し麦	梅	701 24.4
	おでん		焼き竹輪、揚げボール、結び昆布、うすら卵	コンニャク、竹輪心	大根	
	さつま芋と小魚の揚げ煮		大豆、煮干し	さつま芋、白炒り胡麻、三温糖、片栗粉、油		
21 金	ごはん	牛乳		精白米		673 33.9
	ひじきのふりかけ		干ひじき、かつお削り節	白炒り胡麻、三温糖、油		
	鮭の西京焼き		鮭、西京味噌			
	白和え		木綿豆腐	糸コンニャク、白すり胡麻、三温糖	小松菜、人参	
	のっぺい汁		鶏肉	じゃが芋、コンニャク、片栗粉	大根、小松菜、人参、ごぼう	
25 火	カレーうどん	牛乳	豚肉、赤味噌	うどん、片栗粉	玉葱、人参、小松菜、えのき茸、干し椎茸	687 26.3
	ブロッコリーのサラダ		ツナフレーク	三温糖、油	ブロッコリー、キャベツ、人参	
	チーズ蒸しパン		卵、調理牛乳、チーズ	小麦粉、バター、三温糖		
26 水	吹き寄せごはん	牛乳	鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、さつま芋、三温糖、油	本しめじ、人参、ごぼう	800 33.0
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	上新粉、三温糖、片栗粉、油	生姜	
	白菜の豆乳味噌汁		鶏肉、油揚げ、白味噌、調整豆乳	胡麻油	白菜、人参、長葱、えのき茸	
27 木	麻婆豆腐丼	牛乳	豆腐、豚肉、八丁味噌、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、片栗粉、油	にんにく、人参、生姜、筍、干し椎茸、長葱	751 29.3
	中華風コーンスープ		卵、ボークハム	片栗粉	コーン、玉葱	
	りんご				りんご	
28 金	ミートドック	牛乳	豚肉、大豆	コッペパン、小麦粉、油	人参、玉葱、にんにく、マッシュルーム	681 24.7
	イカのガーリックサラダ		イカ	三温糖、油	キャベツ、人参、コーン、にんにく、レモン	
	白いんげんのバタージュ		白いんげん、調整豆乳、ベーコン	じゃが芋、油	人参、玉葱、セロリ、小松菜	
	みかん				みかん	

\* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。 \* 13日（木）は、期末考査のため、給食はありません。