



# 11月の献立表



令和7年度

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 高野豆腐の卵焼き なめこの味噌汁	牛乳	豚肉、赤味噌 鶏肉、凍り豆腐、卵 豆腐、赤味噌	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、三温糖、油 三温糖 白すり胡麻、三温糖	ごぼう、人参、生姜 人参、干し椎茸、玉葱、生姜 なめこ、えのき茸、長葱、小松菜	744 35.9
7 金	菜めし ブリのゆず味噌焼き 小松菜の胡麻和え むらくも汁	牛乳		精白米、白炒り胡麻 三温糖 片栗粉	大根菜 ゆず 小松菜、もやし、人参 人参、長葱、小松菜	712 33.4
10 月	きのこピラフ げんきサラダ グリとグラのカステラ	牛乳	鶏肉 ポークハム、刻み昆布、カツオ削り節 卵、調理牛乳	精白米、バター、油 三温糖、油 ホットケーキミックス、はちみつ、バター	にんにく、人参、玉葱、コーン、ビーマン、エリンギ、本しめじ、干し椎茸 キャベツ、人参、胡瓜、コーン レモン	726 20.5
11 火	栗とお芋のごはん 焼きししゃも 白菜の梅おかか和え きりたんぽ汁	牛乳		精白米、もち米、栗、さつま芋 ししゃも カツオ削り節 鶏肉		660 28.5
12 水	チキンカレーライス シーフードサラダ おかしな目玉焼き	牛乳	鶏肉 ムキエビ、イカ 粉寒天、調理牛乳	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター 三温糖、油 上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参 人参、胡瓜、キャベツ、玉葱 桃缶	838 26.1
14 金	キムチラーメン イカの唐揚げ りんごゼリー	牛乳		蒸し中華麺、油 上新粉、片栗粉、油 上白糖	生姜、にんにく、もやし、人参、長葱、白菜、白菜キムチ 生姜 りんごジュース	741 30.8
17 月	高野豆腐のそぼろご飯 かきたま汁 スクエアスイートポテト	牛乳	鶏肉、凍り豆腐 豆腐、卵 調理牛乳、生クリーム、卵	精白米、米粒麦、三温糖、油 片栗粉 さつま芋、クラッカー、三温糖、バター	干し椎茸、人参、長葱 人参、小松菜、干し椎茸 大根、人参、ごぼう	685 25.4
18 火	わかめごはん 擬製豆腐 キャベツの香味和え 田舎汁	牛乳		精白米、米粒麦 三温糖、油 里芋、コンニャク		695 30.1
19 水	はちみつレモントースト 白菜と鮭のクリームシチュー ガーリックバジルポテト	ジユース		食パン、マーガリン、はちみつ じゃが芋、小麦粉、バター、油 じゃが芋、油	レモン 白菜、玉葱、人参、ブロッコリー にんにく、バジル	734 21.2
20 木	雑穀梅ごはん おでん さつま芋と小魚の揚げ煮	牛乳		精白米、もちきび、押し麦 コンニャク、竹輪ふ さつま芋、白炒り胡麻、三温糖、片栗粉、油	梅 大根 大根	701 24.4
21 金	ごはん ひじきのふりかけ 鮭の西京焼き 白和え のっつい汁	牛乳		精白米 白炒り胡麻、三温糖、油 鮭、西京味噌 木綿豆腐 じゃが芋、コンニャク、片栗粉		673 33.9
25 火	カレーうどん ブロッコリーのサラダ チーズ蒸しパン	牛乳		うどん、片栗粉 三温糖、油 小麦粉、バター、三温糖	玉葱、人参、小松菜、えのき茸、干し椎茸 ブロッコリー、キャベツ、人参	687 26.3
26 水	吹き寄せごはん 鶏肉の竜田揚げ 白菜の豆乳味噌汁	牛乳		精白米、もち米、さつま芋、三温糖、油 上新粉、三温糖、片栗粉、油 胡麻油	本しめじ、人参、ごぼう 生姜 白菜、人参、長葱、えのき茸	800 33.0
27 木	麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ りんご	牛乳		精白米、米粒麦、三温糖、片栗粉、油 片栗粉	にんにく、人参、生姜、筍、干し椎茸、長葱 コーン、玉葱 りんご	751 29.3
28 金	ミートドック イカのガーリックサラダ 白いんげんのポタージュ みかん	牛乳	豚肉、大豆 イカ 白いんげん、調整豆乳、ベーコン	コッペパン、小麦粉、油 三温糖、油 じゃが芋、油	人参、玉葱、にんにく、マッシュルーム キャベツ、人参、コーン、にんにく、レモン 人参、玉葱、セロリ、小松菜 みかん	681 24.7

\* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご不明な点がありましたら、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。