令和８年度



11月の献立表

田無第三中学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2 月	○	鶏肉としめじの炊き込みごはん	鶏肉,油揚げ	米,油	ぶなしめじ	730 kcal
		揚げ豆腐団子のあんかけ	豆腐, 豚ひき肉	でんぷん,油,三温糖	にんじん,しょうが,えだまめ	32.8 g
		白菜ときゅうりの浅漬け			はくさい,きゅうり	27.9 g
		もみじのすまし汁	かまぼこ,わかめ	じゃがいも	長ねぎ,えのきたけ,こまつな	
4 水		給食はありません				
5 木	○	ごはん		米		750 kcal
		うま塩肉じゃが	豚肉	じゃが芋,糸こんにゃく,油,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ	25.6 g
		ひじきとツナのサラダ	干ひじき,まぐろ缶詰(油漬)	三温糖,オリーブ油,ごま油	キャベツ,にんじん	19.0 g
6 金	○	昆布ごはん	油揚げ,鶏肉,昆布	米,こめサラダ油	にんじん	809 kcal
		ヤンニョムチキン（いい歯の日 かみかみ メニュー）	鶏肉	でんぷん,油,三温糖	にんにく,しょうが	29.8 g
		カミカミサラダ（いい歯の日 かみかみ メニュー）	しらす干し	ごま油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,切干だいこん	27.3 g
		根菜汁		じゃがいも	長ねぎ,ごぼう,にんじん,こまつな	
9 月	○	ごもくうどん	鶏肉,かまぼこ,わかめ	うどん	にんじん,だいこん,こまつな,長ねぎ,干椎茸	840 kcal
		さつまいもとれんこんの甘辛		さつまいも,油,三温糖	れんこん	24.3 g
		ぐりとぐらのカステラ	たまご	小麦粉,上白糖,白ざら糖	レモン果汁	27.9 g
10 火	○	茶飯		米		678 kcal
		おでん	むすびこんぶ,ウィンナー つみれ,あげボール,焼き竹輪	こんにゃく,竹輪ふ,三温糖	だいこん,にんじん	24.7 g
		小松菜のマヨ和え		ごま油	こまつな,キャベツ,にんじん,コーン	18.1 g
11 水		期末考査１日目　給食はありません				
12 木		期末考査２日目　給食はありません				
13 金	○	バラ天丼	いか	米,小麦粉,でんぷん,油,さつま芋,上白糖	まいたけ,玉ねぎ,えだまめ	844 kcal
		粉ふきいも		じゃがいも	パセリ	28.1 g
		ゆず香和え		三温糖	はくさい,にんじん,かぶ,ゆず(柑橘類)	23.9 g
16 月	○	ごはん		米		734 kcal
		麻婆キャベツ（市内共通献立 野菜たっぷり メニュー）	豚ひき肉,赤みそ,生揚げ	油,三温糖,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,干椎茸,キャベツ 長葱,小松菜	29.8 g
		茎わかめのナムル	くきわかめ	三温糖,ごま油	はくさい,きゅうり,にんにく	23.4 g
17 火	○	ごはん		米		745 kcal
		さんまの南蛮漬け	さんま	でんぷん,小麦粉,揚げ油,三温糖	しょうが,長ねぎ	30.1 g
		きゃべつのおかか和え	かつお節（おかか）		キャベツ,にんじん	30.9 g
		呉汁	大豆,白みそ	じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,干椎茸,長ねぎ	
18 水	○	アッチのカレーライス	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	808 kcal
		オリエンタルサラダ	鶏肉	三温糖,オリーブ油,コーンフレーク	キャベツ,にんじん,きゅうり	25.8 g
		ぶどうゼリー	粉寒天,粉ゼラチン	上白糖	ぶどうジュース	20.6 g
19 木	○	えっちゃんのスパゲッティ	豚ひき肉,大豆	スパゲティ,油,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト	849 kcal
		ミルクかりんとう	スキムミルク	さつまいも,揚げ油,上白糖		32.3 g
		キャベツとコーンのサラダ		こめサラダ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン	22.3 g
20 金	○	セサミトースト		食パン,マーガリン,三温糖,ごま		752 kcal
		ボルシチ	豚肉	油,じゃがいも	にんにく,玉葱,セロリ,人参,キャベツ ビート,トマト	27.8 g
		コーンサラダ		三温糖,こめサラダ油	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	27.8 g
24 火		谷戸小学校休業日のため給食はありません。**お弁当を持参してください。**				
25 水	○	わかめごはん	炊き込みわかめ	米		862 kcal
		魚の竜田揚げおろしのせ	さば	でんぷん,揚げ油（こめ油）,三温糖	しょうが,だいこん	30.3 g
		塩昆布和え	塩昆布	ごま油	きゅうり,キャベツ,かぶ	31.3 g
		さつま汁	鶏肉,白みそ	さつまいも,こめサラダ油	れんこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	
26 木	ドセリンクト	セレクトドリンク	牛乳,ミルクコーヒー,乳酸菌飲料		オレンジジュース	752 kcal
		ごはん		米		30.3 g
		キムチ入り肉豆腐	豚肉,豆腐	しらたき,油,三温糖,でんぷん	こまつな,にんじん,だいこん,はくさいキムチ	15.5 g
		チョレギサラダ	わかめ	ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	
27 金	○	あんかけ焼きそば	豚肉,なると	中華麺,油,でんぷん	生姜,にんじん,玉ねぎ,白菜,干椎茸,もやし,小松菜	767 kcal
		カラフルチップス		さつまいも,紫いも,じゃがいも,油	れんこん,にんじん	26.8 g
		だいこんとかぶの中華風		三温糖,ごま油	だいこん,かぶ,きゅうり	19.8 g
30 月	○	ツナコーントースト	まぐろ缶詰(油漬フレークホワイト)	食パン,こめサラダ油	コーン,玉ねぎ,にんじん	753 kcal
		小松菜とわかめのサラダ	わかめ	油,三温糖	こまつな,きゅうり,コーン	31.3 g
		せかいいちおいしいスープ	ベーコン,豚肉,牛乳	油,じゃがいも,小麦粉	グリンピース,玉ねぎ,キャベツ,にんじん	29.7 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

✿ 献立メモ ✿

6日(金)11月8日は「いい歯の日」です。歯が丈夫になるように、カルシウム豊富で、かみごたえのある食材を使ったメニューにしました。
9日(月)絵本【ぐりとぐら】に出てくるカステラを作ります♪11月は読書月間ということで、本に関連した料理が給食に登場します。
16日(月)市内共通献立の「麻婆キャベツ」。野菜をたっぷり食べましょう。裏面の給食だよりに関連記事を掲載していますのでご覧ください。
18日(水)「アッチのカレーライス」は、【カレーライスはこわいぞ（角野栄子/ポプラ社）】の絵本からイメージしたカレーライスです。
19日(木)「えっちゃんのスパゲッティ」は、【スパゲッティがたべたいよう（角野栄子/ポプラ社）】の絵本に登場するスパゲッティを作ります。
30日(月)【せかいいちおいしいスープ（マーシャ・ブラウン/岩波書店）】のスープを、想像をふくらませて給食室で作ります！