

11月分学校給食献立表



令和8年度

世田谷区立東深沢中学校

給食回数16回

※ 天候などの食材の入荷状況により、献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。

校 長 本 田 仁

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 たんぱく質
2月	ぶたキムチ丼	○	あんかけ汁 ひと塩野菜 くだもの(みかん)	牛乳、豚肉、けずりぶし、鶏肉、ちくわ	米、油、さとう、でん粉	にんにく、たまねぎ、ねぎ、白菜、キムチ、にら、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、しょうが、みかん	752 kcal 19.1 g 30.9 g
4水	タコライス 生徒が考えた献立①	○	スパイシーポテト イタリアンサラダ	牛乳、ダイスチーズ、豚肉、大豆、粉チーズ	米、油、でん粉、じゃがいも、さとう	キャベツ、にんにく、しょうが、ダイストマト、たまねぎ、にんじん、白菜、きゅうり、ホールコーン	797 kcal 26.7 g 28.5 g
5木	有機米ごはん 有機米の日	○	豚肉と野菜のうま煮 干草焼き 梅風即席漬	牛乳、豚肉、けずりぶし、鶏ひき肉、鶏卵	米、油、さとう、じゃがいも	しょうが、だいこん、こんにゃく、にんじん、白菜、グリーンピース、たまねぎ、たけのこ、糸みつば、キャベツ、きゅうり、れんこん、ねり梅	793 kcal 23.2 g 34.5 g
6金	シュガートースト	○	肉団子入り春雨スープ 辣白菜 りんごゼリー	牛乳、けずりぶし、鶏ひき肉、うずら卵、粉寒天、粉ゼラチン	国内産小麦粉食パン、バター、油、さとう、小麦粉、グラニュー糖、でん粉、春雨、ごま油	しょうが、ねぎ、もやし、白菜、にんじん、チンゲンツアイ、こまつな、だいこん、りんごジュース	749 kcal 30.8 g 28.8 g
9月	わかめごはん	○	魚のフライ 切り干しだいこんサラダ けんちん汁	牛乳、わかめ、鮭、鶏肉、けずりぶし、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、さとう、ごま油、さといも	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、切干しだいこん、たまねぎ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	845 kcal 26.6 g 38.7 g
10火	みそ煮込みうどん	○	天ぷら(ちくわ・さつまいも) ツナコーンサラダ くだもの(りんご)	牛乳、けずりぶし、豚肉、油揚げ、ちくわ、あおのり、ツナ	ごま油、さといも、冷凍うどん、小麦粉、油、さつまいも、さとう	だいこん、ごぼう、にんじん、白菜、こまつな、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご	785 kcal 27.4 g 33.6 g
16月	シーホー豆腐丼	○	野菜の中華風 中華風スープ	牛乳、豚肉、豚骨、豆腐、ベーコン	米、油、さとう、でん粉、ごま油、三温糖、春雨	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、トマト、ねぎ、ピーマン、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、チンゲンツアイ	757 kcal 23.0 g 31.0 g
17火	吹き寄せご飯 生徒が考えた献立②	○	ししゃも磯辺揚げ 豚汁 ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、ししゃも、あおのり、けずりぶし、豚肉、豆腐、粉寒天、粉ゼラチン	米、もち米、さとう、むき栗、小麦粉、油、じゃがいも	(干)しいたけ、にんじん、しめじ、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにゃく、えのきたけ、ぶどうジュース	838 kcal 25.6 g 38.4 g
18水	はちみつレモントースト 生徒が考えた献立③	○	バリバリサラダ クリームシチュー	牛乳、ちくわ、ひよこまめ、鶏肉、牛乳、シュレッドチーズ	国内産小麦粉食パン、バター、はちみつ、ワラの皮、油、さとう、油、じゃがいも、小麦粉、マカロニ	レモン、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ホールコーン	854 kcal 38.4 g 30.4 g
19木	八宝菜丼	○	中華ソテー 紅茶のケーキ	牛乳、豚肉、いか、ほたて、ハム、ロース、牛乳	水稻穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、ねぎ、白菜、チンゲンツアイ、こまつな、もやし	842 kcal 24.7 g 29.0 g
20金	チキンカレーライス	○	こんにゃくサラダ くだもの(ラフランス)	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、ツナ	水稻穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ダイストマト、こんにゃく、きゅうり、キャベツ、洋なし	836 kcal 26.2 g 27.8 g
24火	里芋ごはん 和食の日 有機野菜	○	さばの竜田揚げ おひたし 有機野菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、けずりぶし、豆腐、わかめ	米、ごま油、さといも、さとう、米粉、小麦粉、油	しめじ、にんじん、さやいんげん、しょうが、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	832 kcal 34.5 g 36.0 g
25水	国産小麦コッペ	○	オムレツ カルボナーラポテト ポトフ	牛乳、鶏卵、シュレッドチーズ、粉チーズ、けずりぶし、ウィンナー、豚肉	国内産小麦粉コッペパン、バター、油、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、ホールコーン、にんにく、パセリ、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリー	751 kcal 29.6 g 36.2 g
26木	つけ味噌ラーメン	○	棒餃子 大豆とじゃこの甘辛あげ くだもの(みかん)	牛乳、豚肉、豚骨、大豆、じゃこ	ラーメン、油、ごま油、ごま、春巻の皮、でん粉、さとう	にんじん、もやし、にんにく、しょうが、白菜、ねぎ、ほうれんそう、にら、みかん	803 kcal 30.3 g 39.1 g
27金	子ぎつねごはん	○	さわらのしょうが風味焼き 野菜の和え物 白玉入り卵スープ	牛乳、油揚げ、さわら、けずりぶし、鶏肉、鶏卵	米、ごま油、さとう、米こうじ、白玉粉、小麦粉	にんじん、さやいんげん、しょうが、もやし、こまつな、白菜、だいこん、ねぎ	816 kcal 25.6 g 39.8 g
30月	ガーリックチーズトースト	○	ハンガリアンシチュー フレンチサラダ くだもの(オレンジ)	牛乳、粉チーズ、豚肉、ツナ	無塩食パン、バター、油、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、りんご、オレンジ	759 kcal 32.9 g 22.2 g

※11(水)、12(木)、13(金) 期末考査のため給食提供は、ありません。

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩しかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

☆☆☆☆ 生徒が考えた！特別給食メニュー ☆☆☆☆

4日(水)、17日(火)、18日(水)の献立

先日行われた職場体験にて、2年生の生徒が栄養バランスを考えてオリジナルの給食献立を考案してくれました。全体の彩りが良く、栄養面でも素晴らしい献立でした。調理室でも心を込めて作ります。ぜひ味わって食べてみてくださいね。 ※調理上の都合により一部変更している部分があります。



