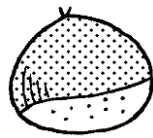


# 11月献立表



令和7年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

| 日付      | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                       | 赤の仲間<br>血や肉になる                           |                            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                    |                       | 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         |
|---------|----|----|---|--|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------------|---|------------------------------|
| 3       | 月  |    | 文化の日                                      |  |                            |                                     |                       |                        |   |                              |
| 4       | 火  | ○  | ごはん<br>魚のマスタード焼き<br>キャベツの塩こんぶかけ<br>あんかけ汁  | 生鮭<br>ちくわ<br>鶏肉<br>油揚げ                   | 牛乳<br>塩昆布                  | 米,乾めん<br>でん粉<br>あられふ                | ごま油                   | ブロッコリー<br>にんじん<br>こまつな | キャベツ<br>もやし<br>ねぎ   | 806 kcal<br>37.4 g<br>30.5 g |
| 5       | 水  | ○  | チリピーンズライス<br>★パリパリサラダ                     | ベーコン<br>豚肉<br>大豆                         | 粉チーズ<br>牛乳                 | 米,米粒麦<br>じゃがいも<br>小麦粉,さとう<br>ワンタンの皮 | バター<br>油              | にんじん<br>トマトジュース        | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>ホールコーン(缶)                           | 801 kcal<br>27.1 g<br>25.2 g |
| 6       | 木  | ○  | ごはん<br>豚肉と大根のうま煮<br>みそ汁<br>豆乳きな粉ゼリー       | 豚肉,うずら卵(水煮)<br>油揚げ,豆腐<br>粉ゼラチン<br>豆乳,きな粉 | 牛乳<br>わかめ<br>寒天            | 米,さとう<br>さといも<br>じゃがいも<br>三温糖,黒蜜    | 油                     | にんじん<br>こまつな           | にんにく,しょうが<br>だいこん,こんにゃく<br>白菜,ねぎ                            | 856 kcal<br>35.8 g<br>24.5 g |
| 中部地方郷土料 |    |    | けんちんうどん<br>五平もち<br>ツナサラダ<br>くだもの          | 鶏肉,油揚げ<br>白いんげん豆<br>ツナ(レトルト)             | 牛乳<br>わかめ                  | 冷凍うどん<br>米,もち米<br>さとう               | ごま<br>油               | にんじん<br>こまつな           | ごぼう,だいこん,ねぎ<br>こんにゃく,キャベツ<br>きゅうり,たまねぎ<br>みかん               | 831 kcal<br>30.8 g<br>22.6 g |
| 7       | 金  | ○  |   |  |                            |                                     |                       |                        |   |                              |
| 10      | 月  | ○  | こまじゃこチャーハン<br>中華風たまごスープ<br>小魚のフライ         | 糸けずり<br>鶏肉<br>豆腐<br>鶏卵                   | じゃこ<br>牛乳<br>わかめ<br>ちか     | 米,米粒麦<br>でん粉<br>小麦粉,パン粉             | 油<br>ごま<br>ごま油        | にんじん<br>万能ねぎ<br>こまつな   | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>えのきだけ                               | 813 kcal<br>42.5 g<br>31.0 g |
| 11      | 火  | ○  | シアトル風ホットドッグ<br>ボルシチ<br>フルーツヨーグルト          | ウィンナー<br>豚肉                              | クリームチーズ<br>牛乳<br>プレーンヨーグルト | 無塩パン<br>じゃがいも                       | 油                     | にんじん                   | たまねぎ,にんにく<br>セロリー,キャベツ<br>りんご(缶),黄桃(缶)<br>パインアップル(缶)        | 789 kcal<br>30.0 g<br>31.6 g |
| 12      | 水  |    | 期 末 考 査                                   |  |                            |                                     |                       |                        |   |                              |
| 13      | 木  |    | 期 末 考 査                                   |  |                            |                                     |                       |                        |   |                              |
| 14      | 金  |    | 期 末 考 査                                   |  |                            |                                     |                       |                        |   |                              |
| 17      | 月  | ○  | 麦ごはん<br>★魚のピリカラソース焼き<br>青菜と春雨のソテー<br>すまし汁 | さば<br>豚肉<br>豆腐                           | 牛乳<br>わかめ                  | 米<br>米粒麦<br>春雨                      | ごま油<br>油              | にんじん<br>こまつな           | しょうが,にんにく<br>りんご<br>えのきだけ<br>ねぎ                             | 805 kcal<br>33.1 g<br>32.3 g |
| 18      | 火  | ○  | ジャージャー麺<br>塩ナムル<br>マラーカオ                  | 豚肉<br>大豆<br>鶏卵<br>豆乳                     | 牛乳                         | 蒸し中華めん<br>三温糖<br>でん粉<br>小麦粉         | 油<br>ごま油<br>ごま<br>ラード | にんじん<br>こまつな           | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ねぎ,もやし                              | 811 kcal<br>33.1 g<br>31.6 g |
| 19      | 水  | ○  | ごはん<br>肉豆腐<br>ごま酢かけ<br>カフェオーレゼリー          | 豚肉<br>豆腐<br>粉ゼラチン                        | 牛乳<br>寒天<br>生クリーム          | 米<br>さとう                            | 油<br>ごま               | にんじん<br>こまつな           | こんにゃく,たまねぎ<br>しめじ,ねぎ<br>もやし,きゅうり                            | 847 kcal<br>35.4 g<br>28.3 g |
| 20      | 木  | ○  | ツナピラフ<br>お豆のクリームスープ<br>魚とじゃがいものガレット風      | ツナ(レトルト)<br>白いんげん豆<br>鶏肉<br>バサ           | 牛乳<br>スキムミルク<br>粉チーズ       | 米,米粒麦<br>マカロニ<br>じゃがいも              | 油<br>アーモンドスライス        | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ    | にんにく,たまねぎ<br>えのきだけ<br>クリームコーン(缶)<br>ホールコーン(缶)<br>(冷)グリーンピース | 854 kcal<br>40.3 g<br>29.0 g |
| 21      | 金  | ○  | ごはん<br>★五目卵焼き<br>磯和え<br>さつまいものみそ汁         | ツナ(レトルト)<br>鶏卵<br>生揚げ                    | 牛乳<br>干ひじき<br>刻みのり<br>わかめ  | 米<br>さとう<br>さつまいも                   | 油                     | にんじん<br>こまつな           | えだまめむき身(冷)<br>たまねぎ,キャベツ<br>えのきだけ,ねぎ                         | 794 kcal<br>34.7 g<br>26.1 g |
| 24      | 月  |    | 勤労感謝の日 振替休日                               |  |                            |                                     |                       |                        |   |                              |
| 25      | 火  | ○  | 麦ごはん<br>鶏肉の南蛮煮<br>野菜のごまだれかけ<br>白玉入りかきたま汁  | 鶏肉<br>豆腐<br>鶏卵                           | 牛乳<br>角切りこんぶ<br>わかめ        | 米,米粒麦<br>さとう<br>でん粉<br>白玉もち         | ごま                    | こまつな<br>にんじん           | しょうが<br>ねぎ<br>もやし<br>えのきだけ                                  | 814 kcal<br>38.4 g<br>25.6 g |
| 26      | 水  | ○  | ショートニングパン<br>フレンチエッグ<br>キャベツサラダ<br>ABCスープ | ハム<br>鶏卵<br>豚肉                           | 牛乳<br>生クリーム<br>シュレッドチーズ    | ショートニングパン<br>じゃがいも<br>さとう,マカロニ      | バター<br>油              | にんじん<br>こまつな           | キャベツ,たまねぎ<br>ホールコーン(缶)<br>にんにく,白菜<br>もやし,えのきだけ              | 790 kcal<br>33.1 g<br>39.4 g |
| 27      | 木  | ○  | ごはん<br>★魚の塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>呉汁            | ほっけ<br>鶏肉<br>油揚げ<br>大豆                   | 牛乳                         | 米<br>さとう<br>さといも                    | 油<br>ごま油<br>ごま        | にんじん                   | ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく<br>ねぎ                                  | 759 kcal<br>38.1 g<br>23.2 g |
| 28      | 金  | ○  | カレーライス<br>ジャコサラダ<br>くだもの                  | 豚肉                                       | 粉チーズ<br>牛乳<br>わかめ<br>じゃこ   | 米,米粒麦<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さとう        | 油<br>バター<br>ごま        | にんじん                   | にんにく,しょうが<br>たまねぎ,セロリー<br>りんご,キャベツ<br>だいこん,りんご              | 808 kcal<br>25.4 g<br>23.3 g |



～・～世田谷野菜～・～  
世田谷産の野菜を給食に取り入れています。  
斜め太字下線記載の野菜です。

★★★リクエスト給食★★★  
今月も実施しています。  
献立の前に★印が付いています。



学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。