

給食献立表　11月



令和8年 10月29日発行

江東区立深川第七中学校

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 たんぱく質
2 月	ご飯	○	ヤンニョムチキン ナムル キムチスープ	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐,鶏卵	米,油,でん粉,小麦粉,砂糖,ごま,はるさめ	たまねぎ,にんにく,にんじん,もやし,こまつな,干ししいたけ,はくさいキムチ漬,ねぎ,にら	892 kcal 32.1 g
4 水	ピラフの ホワイトソースかけ	○	じゃが芋入りサラダ りんご	牛乳,鶏肉,むきえび,いか,粉チーズ	米,バター,油,小麦粉,砂糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,エリンギ,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン（缶）,りんご	834 kcal 28.4 g
6 金	【行事食】 菊花ご飯	○	いかのかりん揚げ ｶﾘｶﾘ揚げのﾐｼﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ かきたま汁 みかん	牛乳,細切り昆布,いか,油揚げ,鶏肉,豆腐,鶏卵	米,砂糖,油,でん粉,ごま	干ししいたけ,きくの花,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん,たまねぎ,みかん	801 kcal 38.5 g
9 月	フィッシュ バーガー	○	ポトフ ﾅﾀﾃﾞ ｺｺ入りﾌﾙｰﾂのﾖｰｸﾞﾙﾄ添え	牛乳,ホキ,鶏卵,豚肉,ベーコン,いんげんまめ,プレーンヨーグルト	丸パン,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも	キャベツ,ピーマン,にんにく,たまねぎ,にんじん,かぶ,セロリ,みかん（缶）,パイン(缶),バナナ,ナタデココ,キウイフルーツ,レモン	873 kcal 37.0 g
10 火	きつね丼	○	おかか和え のっぺい汁	牛乳,油揚げ,鶏卵,生わかめ,糸がきかつお,鶏肉,焼き竹輪	米,砂糖,さといも,こんにゃく,でん粉	たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,ごぼう,だいこん	826 kcal 33.5 g
11 水	ご飯	○	豆腐の中華煮 野菜の中国風甘酢づけ	牛乳,豚肉,むきえび,豆腐,うずら卵	米,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,チンゲンサイ,だいこん,きゅうり	833 kcal 36.8 g
12 木	上海焼きそば	○	芋もち 中華サラダ	牛乳,豚肉,いか,ハム,生わかめ	むし中華めん,油,じゃがいも,でん粉,砂糖,はるさめ,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,にら,キャベツ,もやし,こまつな	792 kcal 29.2 g
13 金	古代米芋ご飯	○	鮭のさざれ焼き 小松菜と豚肉の煮びたし 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳,鮭,豚肉,干ひじき,豆腐,油揚げ,豆乳,生わかめ	米,黒米,油,さつまいも,ごま,マヨネーズ,パン粉,こんにゃく	こまつな,赤ピーマン,ごぼう,だいこん,ねぎ	782 kcal 37.5 g
16 月	ご飯	○	ビーンズコロッケ キャベツのソテー 大根と油揚げのみそ汁	牛乳,豚ひき肉,大豆,うずら卵,スキムミルク,鶏卵,油揚げ	米,油,じゃがいも,パン粉,砂糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,だいこん,こまつな	853 kcal 29.6 g
17 火	フレンチトースト	○	シーフードクリームシチュー ﾌﾗｲﾋﾞｰﾝｽﾞ入り茹で野菜 りんご	牛乳,鶏卵,ベーコン,豚肉,いか,甘塩鮭,むきえび,生クリーム,粉チーズ,大豆	食パン,バター,砂糖,油,小麦粉,じゃがいも,でん粉,ごま	たまねぎ,にんじん,エリンギ,コーン（缶）,パセリ,キャベツ,もやし,こまつな,りんご	875 kcal 38.8 g
18 水	ご飯 （じゃこふりかけ）	○	豚肉とじゃが芋の炒め煮 小松菜の和え物	牛乳,ちりめんじゃこ,あおのり,糸がきかつお,豚肉	米,ごま,油,じゃがいも,砂糖,こんにゃく	にんにく,しょうが,にんじん,干ししいたけ,(冷)グリンピース,だいこん,こまつな,キャベツ,もやし	838 kcal 26.6 g
19 木	吹き寄せご飯	○	ししゃものもみじ揚げ はりはりサラダ けんちん汁	牛乳,油揚げ,ししゃも,鶏卵,ちりめんじゃこ,ハム,鶏肉,豆腐	米,栗,ぎんなん,砂糖,小麦粉,油,ごま,はるさめ,こんにゃく,さといも	にんじん,えのきたけ,しめじ,はす,切干しだいこん,キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん,ねぎ	780 kcal 31.2 g
20 金	ご飯	○	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 炒り卵と野菜のごま酢添え みかん	牛乳,豚ひき肉,生揚げ,鶏卵,うずら卵	米,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,でん粉,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干ししいたけ,もやし,(冷)グリンピース,きゅうり,みかん	860 kcal 32.4 g
25 水	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 秋野菜入りﾐｰﾄｿｰｽ	○	レモンサラダ スィートポテト	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏卵,粉チーズ,生クリーム	スパゲッティ,油,小麦粉,はちみつ,さつまいも,砂糖,バター,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,しめじ,まいたけ,なす,エリンギ,トマト（缶）,キャベツ,きゅうり,コーン（缶）,レモン	875 kcal 31.1 g
26 木	豚キムチ丼	○	もやし和え わかめと卵のスープ	牛乳,豚肉,生わかめ,鶏卵	米,油,砂糖,でん粉,ごま	にんにく,ねぎ,たまねぎ,はくさいキムチ漬,にら,もやし,にんじん,きゅうり	799 kcal 32.1 g
27 金	ご飯	○	ホキと野菜の五色和え キャベツの香り漬け 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳,ホキ,大豆,油揚げ,生わかめ	米,油,でん粉,じゃがいも,砂糖,ごま	しょうが,かぼちゃ,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン,たまねぎ	808 kcal 32.0 g
30 月	コーンマヨネーズ トースト	○	ポタージュ キャロットソースサラダ ミルクゼリーピーチソース	牛乳,ハム,ピザ用チーズ,寒天,いんげんまめ,生クリーム,ゼラチン	食パン,マヨネーズ,油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	コーン（缶）,パセリ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,黄桃（缶）	797 kcal 27.3 g







