



令和7年度

11月献立表



目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見

日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I類たんぱく質 たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3火	文化の日							
4火	ごはん ホキの利休焼き 有機人参と高野豆腐の煮物 もやしと小松菜のみそ汁 牛乳	ホキ 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし しょうが	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油麩	ごま 油	760 kcal 36.1 g 3.2 g
5水	中間考査1日目 給食はありません。							
6木	カレーライス サイダーゼリー入りフルーツポンチ 牛乳	豚肉 セラチン	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご パイナップル オレンジ みかん レモン	米 はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	903 kcal 29.0 g 2.5 g
7金	クッパ 青のりごま大豆 みかん 牛乳	豚肉 たまご 大豆	牛乳 わかめ 青のり	にんじん	だいこん えのきだけ 長ねぎ みかん	米 かたくり粉	油 ごま油 ごま	780 kcal 29.4 g 1.5 g
10月	ツナとコーンのピラフ 野菜と鶏肉のスープ さつま芋スティック 牛乳	まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ホールコーン キャベツ	米 さつまいも	油 オリーブ油	798 kcal 28.1 g 2.4 g
11火	ごはん 鮭焼き 大豆ひじき煮 具だくさんみそ汁 牛乳	鮭 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん えのきだけ	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	油	787 kcal 42.6 g 3.1 g
12水	麦入りごはん マーボーなす 中華風きゅうり 早香 牛乳	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ なす だけのこ 長ねぎ きゅうり だいこん 早香	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	796 kcal 28.3 g 2.8 g
13木	ごはん ほうれん草の卵焼き じゃが芋の土佐煮 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳	鶏肉 たまご かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	はくさい	米 砂糖 じゃがいも	油	802 kcal 31.1 g 2.4 g
14金	スパゲッティナポリタン コールスロー 紅玉のケーキ 牛乳	鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン りんご	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 バター	790 kcal 29.9 g 3.4 g
17月	親子丼 豆腐となめこのみそ汁 みかん 牛乳	鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな	たまねぎ なめこ みかん	米 麦 砂糖	油	853 kcal 37.1 g 3.5 g
18火	ごはん かつおのごまフライ 野菜のおかかあえ ごぼうとじゃが芋のみそ汁 牛乳	かつお かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ごぼう レモン	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ごま 油	839 kcal 36.3 g 2.7 g
19水	国産小麦のコッペパン 白菜ときのこのホワイトシチュー パリパリサラダ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ワンタンの皮	油 バター	751 kcal 30.3 g 3.2 g
20木	麦ごはん 肉豆腐 三色野菜の即席漬け 早香 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ きゅうり だいこん 早香	米 麦 こんにゃく 砂糖 かたくり粉	油 ごま	777 kcal 31.0 g 2.5 g
21金	さんまのかば焼き丼 さつま芋と野菜汁 柿 牛乳	さんま 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん だけのこ かき	米 麦 かたくり粉 砂糖 さつまいも	油	895 kcal 28.0 g 2.3 g
24月	勤労感謝の日の振替休日							
25火	大豆もやしと小松菜のチャーハン トッポギ入り豆腐チゲ りんご 牛乳	たまご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな	もやし たまねぎ キャベツ 白菜キムチ りんご	米 砂糖 トッポギ	油 ごま油	818 kcal 28.8 g 3.5 g
26水	ちゃんこうどん わかさぎのごま天ぷら みかん 牛乳	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな	だいこん はくさい みかん	うどん 小麦粉 コーンスターチ	油 ごま	746 kcal 33.8 g 2.5 g
27木	フレンチトースト ボルシチ はちみつヨーグルト 牛乳	たまご 豚肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも はちみつ	油	785 kcal 34.2 g 2.9 g
28金	ごはん さばのみそ煮 野菜のごまあえ 白菜とにんじんのすまし汁 牛乳	さば みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし はくさい えのきだけ	米 砂糖	ごま	797 kcal 29.0 g 3.5 g