



令和8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 齊藤 阿佑美

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		1人あたりたんばく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん ホキの利休焼き 野菜と高野豆腐の煮物 もやしと小松菜のみそ汁 牛乳 一汁二菜和食献立	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 三温糖 油麴	ごま 油	756 kcal 35.9 g 3.3 g
3火	文化の日							
4水	中間考査1日目 給食はありません。							
5木	チーズナン カレーシチュー フルーツジュレ 牛乳 中間考査2日目	豚肉	牛乳 アガー チーズ	にんじん	たまねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	749 kcal 28.8 g 3.4 g
6金	クッパ 青のりごま大豆 みかん 牛乳 中間考査3日目	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 1.6 g
9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 28.0 g 2.4 g
10火	ごはん 鮭の塩焼き 大豆ひじき煮 貝だくさんみそ汁 牛乳 一汁二菜和食献立	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 じゃがいも	油	765 kcal 42.8 g 3.1 g
11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	801 kcal 28.5 g 2.8 g
12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 2.5 g
13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 ★旬を味わう★ りんご(紅玉)	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
16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	798 kcal 37.9 g 3.5 g
17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 一汁二菜和食献立	かつお かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	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	855 kcal 38.9 g 2.8 g
18水	国産小麦のコッペパン いちごジャム 白菜ときのこのホワイトシチュー ★パリパリサラダ★ 牛乳 3年生 ★リクエスト献立★	鶏肉 白いんげん豆	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 いちごジャム	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	747 kcal 31.4 g 3.2 g
19木	麦ごはん 肉豆腐 三色野菜の即席漬け りんご 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 りんご	米 麦 こんにゃく 砂糖 かたくり粉	油	760 kcal 30.3 g 2.5 g
20金	ちゃんこうどん わかさぎのごま天ぷら 早香 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 早香	うどん 小麦粉 コーンスターチ	油 ごま	747 kcal 34.8 g 2.6 g
23月	勤労感謝の日							
24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 三温糖 トッポギ	油 ごま油	818 kcal 28.8 g 3.5 g
25水	さんまのかば焼き丼 さつま芋と野菜汁 柿 牛乳 目黒づくし献立	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 小麦粉 砂糖 さつまいも	油	895 kcal 28.0 g 2.3 g
26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	769 kcal 33.9 g 2.9 g
27金	ごはん さばのみそ煮 野菜のごまあえ 麴のすまし汁 牛乳 一汁二菜和食献立	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 麴	ごま	804 kcal 29.6 g 3.5 g
30月	ごはん 魚の西京焼き(銀さわら) 生揚げと野菜の煮物 もやしと油麴のみそ汁 牛乳 一汁二菜和食献立	銀さわら みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油麴	油	833 kcal 38.6 g 3.1 g

★行事その他の都合により献立を変更することがあります。