11月給食献立表

2026年

目黒区立第十中学校

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量
2 月	バターロール	牛乳		国内産小麦粉バターロールパン		720 kcal
	鶏肉のマスタードソテー		鶏肉もも	米ぬか油，はちみつ		34.8 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも，オリーブ油	玉葱，にんにく	35.7 g
	キャベツのスープ		鶏肉もも(皮付)，鶏がら	米ぬか油	玉葱，キャベツ，こまつな	3.3 g
4 水	ビーフカレー	牛乳	牛肉，鶏がら，シュレッドチーズ	精白米，精麦，米ぬか油，じゃがいも，バター，薄力粉	にんにく，しょうが，セロリー，玉葱，にんじん，マッシュルーム	857 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油，はちみつ	キャベツ，にんじん，きゅうり，玉葱	21.5 g
	果物				りんご	31.8 g
						2.2 g
5 木	八宝菜丼	牛乳	豚ばら，いか，うずら卵	精白米，精麦，米ぬか油，砂糖，でん粉，ごま油	にんにく，しょうが，干し椎茸，たけのこ，にんじん，きくらげ(乾)，はくさい	746 kcal
	さつまあげのスープ		さつま揚げ，絹ごし豆腐	でん粉	だいこん，こまつな，長ねぎ	25.7 g
	甘藷菓子		牛乳	さつまいも，砂糖，バター，はちみつ		25.0 g
						3.1 g
6 金	ごはん	牛乳		精白米，精麦		778 kcal
	バルサミコ酢酢豚		豚肩	でん粉，米ぬか油，じゃがいも，砂糖	にんじん，玉葱，赤ピーマン，ピーマン	31.4 g
	中華風卵焼き		鶏ひき肉，たまご	ごま油	たけのこ，にんじん，玉葱，にら	23.7 g
	中華風サラダ			砂糖，ごま油，白ごま	だいずもやし，きゅうり，にんじん，しょうが	2.5 g
9 月	スパゲティ・クリームソース	牛乳	あさりむき身，鶏肉もも，鶏がら，牛乳，粉チーズ，生クリーム	マカロニ・スパゲティ，米ぬか油，オリーブ油，米粉	にんにく，マッシュルーム，玉葱，にんじん，ほうれんそう	822 kcal
	ベーコンのサラダ		ベーコン	米ぬか油，砂糖	キャベツ，にんじん，ホールコーン，玉葱	29.7 g
	ぐりぐらのカステラ		たまご	薄力粉，米粉，グラニュー糖，はちみつ，バター		32.1 g
						3.0 g
10 火	ごはん	牛乳		精白米，精麦		823 kcal
	サバの文化干し		さば			31.0 g
	ごぼうのパリパリサラダ			米ぬか油，砂糖	にんじん，こまつな，キャベツ，ごぼう	38.9 g
	かきたま汁		絹ごし豆腐，たまご，油揚げ	でん粉	にんじん，こまつな	2.4 g
13 金	ビスキュイパン（八幡小バージョン）	牛乳	たまご	丸パン，バター，砂糖，薄力粉		717 kcal
	ごまサラダ			砂糖，白ごま，白ごま，米ぬか油	きゅうり，もやし，にんじん	32.0 g
	ブイヤベース		鶏がら，あさり，いか	米ぬか油，じゃがいも	にんにく，セロリー，にんじん，玉葱，キャベツ，ホールトマト，パセリ	27.4 g
	果物				ぶどう	3.3 g
16 月	つけ麺	牛乳	豚ばら，鶏がら，うずら卵	冷凍ラーメン，米ぬか油，ごま油	にんにく，しょうが，だいずもやし，にんじん，キャベツ，玉葱，ホールコーン，にら	829 kcal
	魚のかりんとう揚げ		めかじき	でん粉，米ぬか油	しょうが	40.3 g
						38.4 g
						3.7 g
17 火	ごはん	牛乳		精白米，精麦		759 kcal
	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　ｵﾆｵﾝｿｰｽ		鶏ひき肉，木綿豆腐，大豆(国産、乾)，豆乳	米ぬか油，パン粉(生)，砂糖	玉葱，にんにく，マッシュルーム	32.0 g
	チンゲン菜サラダ			米ぬか油，ごま油，砂糖	チンゲンツァイ，キャベツ，にんじん	23.7 g
	すまし汁		鶏肉もも，蒸しかまぼこ，あおさ		はくさい，長ねぎ	3.2 g
18 水	ルーローハン	牛乳	豚肩，うずら卵	精白米，精麦，ごま油，砂糖，でん粉	にんにく，しょうが，だいこん，チンゲンツァイ	763 kcal
	ホタテのスープ		鶏がら，ほたて，生揚げ	でん粉，ごま油	にんじん，キャベツ，こまつな	29.9 g
	じゃがまるくん		粉チーズ，牛乳	じゃがいも，でん粉，キャノーラ油		26.2 g
						2.4 g
19 木	里芋ごはん	牛乳	油揚げ	精白米，さといも，砂糖	にんじん，さやいんげん	755 kcal
	鶏のハーブ焼き		鶏肉もも	オリーブ油	にんにく，レモン(汁)	33.8 g
	大根サラダ		わかめ	米ぬか油，砂糖	だいこん，にんじん	30.9 g
	たけのこ入りあんかけ汁		鶏肉もも，絹ごし豆腐	でん粉	たけのこ，にんじん，長ねぎ，こまつな	2.6 g
20 金	スラッピージョー	牛乳	豚ひき肉，豚肝臓，ひよこまめ，粉チーズ	国内産小麦粉コッペパン，オリーブ油，砂糖	にんにく，玉葱，にんじん，ホールトマト（缶）	744 kcal
	ツナサラダ		まぐろ缶詰	砂糖，米ぬか油	にんじん，キャベツ，こまつな	30.5 g
	カレーパスタスープ		鶏がら，ベーコン，豚ばら	米ぬか油，じゃがいも，マカロニ・スパゲティ，砂糖	にんじん，玉葱，パセリ	32.6 g
						3.5 g
24 火	ごはん	牛乳		精白米		781 kcal
	鮭のもみじ焼き		生鮭，赤みそ	砂糖，でん粉	しょうが，にんじん	36.7 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく(精粉)，米ぬか油，砂糖，ごま油	にんじん，ごぼう，れんこん	18.4 g
	豚汁（四国編）		豚肩，油揚げ，絹ごし豆腐，みそ	米ぬか油，さつまいも，しらたき	にんじん，長ねぎ，こまつな	2.9 g
	果物				みかん	
25 水	ごはん	牛乳		精白米		787 kcal
	いかのレモンソースがけ		いか	薄力粉，パン粉，キャノーラ油，砂糖	レモン(汁)	29.0 g
	野菜の酢じょうゆ和え		ちりめんじゃこ	米ぬか油，砂糖	もやし，こまつな，にんじん	20.3 g
	鬼まんじゅう		牛乳	薄力粉，砂糖，さつまいも		2.6 g
26 木	高菜チャーハン	牛乳	豚肩，たまご	米ぬか油，ごま油，精白米，精麦	たかな漬，玉葱，にんじん	742 kcal
	花シューマイ		豚ひき肉	砂糖，でん粉，しゅうまいの皮	しょうが，干し椎茸，玉葱	29.0 g
	わかめスープ		鶏がら，生揚げ，カットわかめ	ごま	だいこん，長ねぎ，しょうが	25.5 g
						2.8 g
27 金	コーンマヨトースト	牛乳	ロースハム，シュレッドチーズ	国内産小麦粉食パン，マヨネーズ(全卵型)	ホールコーン	842 kcal
	パンプキンシチュー		鶏肉もも，鶏がら，レンズまめ，牛乳，生クリーム	米ぬか油，バター，薄力粉	にんじん，玉葱，西洋かぼちゃ，マッシュルーム，パセリ	31.2 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		みかん缶，もも缶、パイン缶	40.7 g
						3.4 g
30 月	ほうとう	牛乳	豚肩，油揚げ，赤みそ	冷凍ほうとう	はくさい，にんじん，しめじ，西洋かぼちゃ，長ねぎ，こまつな	773 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪，あおのり	でん粉，薄力粉，キャノーラ油		32.5 g
	昆布とかつおのサラダ		刻み昆布，かつお糸削り	砂糖，ごま油，米ぬか油	キャベツ，きゅうり，にんじん	26.5 g
	果物				オレンジ	3.8 g