

2025年11月



令和7年度 11月 献立表

目黒区立東山中学校



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	その他	エネルギー たんぱく質
4 火	五目豆腐丼	○	えび, 鶏肉, 木綿豆腐, うずら卵	精白米, 精麦, 油, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, 長ねぎ, ピーマン	酒, 塩, 鶏がら, こしょう, 醤油	818 kcal
	大根スープ		豚肉	ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	鶏がら, 塩, 醤油, こしょう	34.8 g
	黒糖麴ラスク			焼きふ, バター, 黒砂糖			
5 水	きのこおこわ	○	油揚げ	精白米, もち米, 砂糖	にんじん, しめじ, まいたけ, さやいんげん	うすくち醤油, 塩, 酒, 醤油	768 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		生鮭, 赤みそ	油, 砂糖, バター	キャベツ, 玉葱, にんじん, ホールコーン	塩, こしょう, 本みりん, 醤油	39.2 g
	けんちん汁		木綿豆腐, 油揚げ	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, 長ねぎ	削り節, 塩, 醤油	
6 木	レモンシュガートースト	○		食パン, バター, グラニュー糖	レモン(汁)		751 kcal
	トマトシチュー		ウィンナー, 豚肉, いんげんまめ(乾)	油, じゃがいも, 砂糖, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ホールトマト	赤ワイン, 塩, こしょう, 鶏がら, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース	26.1 g
	フレンチサラダ			砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, こしょう, からし	
	果物(みかん)				みかん		
7 金	ごまご飯	○		精白米, ごま		塩	850 kcal
	ポテトコロッケ		豚ひき肉	油, じゃがいも, パン粉, 薄力粉, 揚げ油	にんじん, 玉葱	塩, こしょう, 中濃ソース	26.1 g
	野菜の辛子しょうゆ和え			油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん	酢, 醤油, からし, 塩	
	味噌汁		白みそ, 赤みそ, 油揚げ		だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	削り節	
12 水	ほうとううどん ★山梨県郷土料理★	○	鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	砂糖, 冷凍ほうとう	にんじん, だいこん, 日本かぼちゃ, 長ねぎ, こまつな	削り節, 出し昆布, 醤油, 酒, 本みりん, 一味唐辛子	808 kcal
	茹で野菜のピリ辛醤油かけ			砂糖, ごま油	もやし, こまつな, にんじん	醤油, 酢, ラー油	30.7 g
	小倉蒸しパン		たまご, 牛乳	薄力粉, 三温糖, 油		ベーキングパウダー, 甘納豆	
13 木	カレーライス ★小中連携献立★	○		精白米, 玄米, 油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	塩, こしょう, 鶏がら, 中濃ソース, トマトケチャップ, 醤油, カレー粉, ガラムマサラ, オールスパイス, ナツメグ, グローブ	924 kcal
	パリパリチキン		鶏肉	上新粉, コーンフレーク, 揚げ油	にんにく	塩, こしょう, 白ワイン,	27.4 g
	手作り福神漬け			砂糖	きゅうり, だいこん, れんこん, しょうが	醤油, 塩, 酢, 本みりん	
14 金	高野豆腐のそぼろご飯	○	豚ひき肉, 凍り豆腐	精白米, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉葱, しめじ, さやいんげん	醤油, 酒, 本みりん	774 kcal
	豚汁		豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	ごま油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こねぎ	削り節, 酒	31.0 g
	果物(柿)				柿		
17 月	肉味噌丼	○	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	精白米, 玄米, 油, 三温糖, ごま油, でん粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, たけのこ(ゆで), こねぎ	酒, トウバンジャン, 醤油	880 kcal
	味噌汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	えのきたけ, 長ねぎ	削り節	28.3 g
	オレンジケーキ		たまご	バター, 砂糖, 薄力粉	オレンジジュース, マーメラードジャム	ベーキングパウダー	
18 火	ピザトースト	○	ベーコン, シュレッドチーズ	食パン, オリーブ油	にんにく, 玉葱, ピーマン	トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, 塩, こしょう	785 kcal
	さつま芋のシチュー		鶏肉, 牛乳	油, さつまいも, 薄力粉	にんじん, 玉葱, しょうが, しめじ	酒, 鶏がら, 塩, こしょう, パセリ(乾)	29.3 g
	果物(柿)				柿		
19 水	まつぶた寿司 ★小中連携献立★	○	凍り豆腐, 油揚げ, まさば	精白米, 砂糖, 油	にんじん, かんぴょう(乾), さやいんげん	出し昆布, 酒, 米酢, 塩, 本みりん, 醤油	791 kcal
	秋野菜の香りและ			揚げ油, さつまいも, 油, 砂糖	こまつな, にんじん, しめじ, れんこん, 日本かぼちゃ, にんにく, 玉葱	酢, 醤油	27.3 g
	味噌汁		わかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, 長ねぎ	削り節	

20 木	煮じゃごご飯		○	ちりめんじゃこ	精白米, 玄米		酒, 醤油, 本みりん	759 kcal
	擬製豆腐			豚ひき肉, 絞り豆腐, たまご	油, 砂糖	にんじん, 玉葱, こねぎ	塩, 醤油, 酒	34.1 g
	ごま和え				砂糖, ごま	ほうれんそう, はくさい, にんじん	醤油, 酒,	
	味噌汁			油揚げ, 白みそ, 赤みそ		だいこん, えのきたけ, にんじん, 長ねぎ	削り節	
21 金	ご飯	★石川県郷土料理★	○		精白米, 玄米			768 kcal
	ぶりの味噌照り焼き			ぶり, 白みそ	砂糖	しょうが	醤油, 本みりん, 酒	33.2 g
	じゃこのカリカリサラダ			ちりめんじゃこ	ごま油, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ	酢, 塩, 醤油	
	めった汁			豚肉, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく, さつまいも	にんじん, だいこん, れんこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	削り節	
25 火	ツナコーンピラフ		○	ツナ缶	精白米, 精麦, 油, バター	にんじん, ピーマン, 玉葱, ホールコーン	塩, 酒, こしょう	789 kcal
	白菜と鶏団子のクリームスープ			ベーコン, 鶏ひき肉, 牛乳	油, でん粉, バター, 薄力粉	玉葱, にんじん, はくさい, しめじ, パセリ	ロリエ, 鶏がら, 塩, こしょう	26.1 g
	果物(りんご)					りんご 		
26 水	甘辛大豆ご飯		○	大豆, あおのり	精白米, 砂糖		酒, , 醤油	766 kcal
	鰯の西京焼き			さわら, 白みそ		しょうが	酒, 本みりん, 醤油	38.6 g
	じゃが芋と豚肉の香味炒め			豚肉, 赤みそ	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, さやいんげん	醤油, 塩, こしょう	
	味噌汁			絹ごし豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ	焼きふ	長ねぎ	削り節, 出し昆布	
27 木	長崎ちゃんぽん	★長崎県郷土料理★	○	豚肉, えび	油, 冷凍ちゃんぽん, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ(ゆで), にんじん, もやし, キャベツ, ホールコーン, チンゲンツアイ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, 酒, 醤油	758 kcal
				たまご	油, 砂糖, ごま油, でん粉	にんじん, 玉葱, こねぎ	塩, こしょう, 黒酢, 醤油	34.8 g
	タピオカ入りヨーグルト			プレーンヨーグルト, 生クリーム	タピオカパール, 砂糖	みかん缶		
28 金	タッカルビライス		○	鶏肉	精白米, 砂糖, もち(トック), 油, でん粉, ごま	にんにく, はくさい(キムチ漬け), にんじん, キャベツ, 玉葱, にら, しょうが	酒, 醤油, コチジャン, こしょう	765 kcal
	中華卵スープ			豚肉, たまご	ごま油, でん粉	しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, たけのこ(ゆで), こまつな	鶏がら, 酒, 塩, 醤油, こしょう	29.4 g
	果物(みかん)					みかん		

＊都合により献立、食材を変更することがあります。