



令和8年度 11月 献立表

2026年11月

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
2月	鯛飯	○	まだい	精白米	こねぎ	塩、酒、醤油、うすくち醤油、出し昆布	772 kcal
	豚汁		豚肉、豚ばら肉、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	ごま油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、こねぎ	かつお厚削り節、酒	30.8 g
	フルーツ白玉			白玉粉、砂糖	みかん缶、バイン缶、黄桃缶、レモン(汁)	水	
4水	ツナコーンピラフ	○	ツナ缶	精白米、玄米、油、バター	にんじん、ピーマン、玉葱、ホールコーン缶	塩、酒、白こしょう	787 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、豆乳	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、塩、こしょう、スープ	26.3 g
	果物(りんご) 玉林				りんご		
5木	五目豆腐丼	○	むきえび、鶏肉、木綿豆腐、うずら卵	精白米、玄米、油、でん粉	にんにく、生姜、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン	酒、塩、こしょう、醤油	798 kcal
	味噌汁		赤みそ、白みそ、わかめ	じゃがいも	えのきたけ、長ねぎ	かつお薄削り節	32.6 g
	焼きりんご 紅玉を使った焼きりんご			砂糖、グラニュー糖、バター	りんご	シナモン	
6金	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、油(揚げ油)、砂糖		塩	803 kcal
	ポークシチュー		豚肉	油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、しめじ、パセリ	酒、白こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ロリエ、醤油、塩	29.1 g
	ひよこ豆のサラダ		ロースハム、ひよこまめ	砂糖、油	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶、玉葱、にんにく	酢、塩、こしょう、からし(粉)	
11水	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	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、筍、こねぎ	酒、トウバンジャン、醤油	759 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	塩、醤油、白こしょう	26.8 g
	黒糖麴ラスク			焼きふ、バター、黒砂糖、粉砂糖			
12木	きのこおこわ 北海道郷土料理	○	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	779 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、緑豆もやし、玉葱、にんじん、ホールコーン缶	塩、こしょう、本みりん、醤油	37.9 g
	団子汁		鶏肉、油揚げ	でん粉、じゃがいも、油	にんじん、だいこん、長ねぎ、ほうれんそう	かつお厚削り節、塩、酒、醤油	
13金	ごまご飯	○		精白米、ごま		塩	854 kcal
	ポテトコロッケ		豚ひき肉	油、じゃがいも、パン粉、薄力粉、油(揚げ油)	にんじん、玉葱	塩、白こしょう、中濃ソース	26.5 g
	野菜の辛子醤油和え			油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん	酢、醤油、からし(粉)、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	かつお厚削り節	
16月	五目チャーハン	○	たまご、油揚げ、豚肉	精白米、油、砂糖	にんじん、長ねぎ、こねぎ	塩、酒、醤油、本みりん、こしょう	752 kcal
	チンゲン菜のスープ		豚肉、木綿豆腐	油、はるさめ	生姜、玉葱、にんじん、チンゲンツァイ、長ねぎ	塩、醤油、酒、こしょう	28.2 g
	果物(ラフランス)				西洋梨		
17火	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)		750 kcal
	トマトシチュー		ウィンナー、豚肉、いんげんまめ	油、じゃがいも、砂糖、薄力粉	にんにく、生姜、玉葱、にんじん、ホールトマト(缶)	赤ワイン、塩、白こしょう、トマトケチャップ、醤油、カレー粉、ガラムマサラ、オールスライス、ナツメグ、グローブ	27.6 g
	ひじきと大根のサラダ		干ひじき、ちりめんじゃこ	砂糖、油	だいこん、きゅうり、ホールコーン缶	塩、酒、うすくち醤油、酢、醤油	
	果物(みかん)				みかん		
18水	カレーライス 小中連携の日	○		精白米、玄米、油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、生姜、玉葱、にんじん	塩、白こしょう、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、オールスライス、ナツメグ、グローブ	929 kcal
	パリパリチキン		鶏肉	上新粉、コーンフレーク、油	にんにく	塩、こしょう、白ワイン、水	27.5 g
	手作り福神漬け			砂糖	きゅうり、だいこん、れんこん、生姜	醤油、酢、塩、本みりん	

19 木	甘辛大豆ごはん	○	大豆, あおり	精白米, 砂糖		酒, 醤油	766 kcal
	鯖の西京焼き		さわら, 白みそ		生姜	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(白玉ふ)	長ねぎ	かつお厚削り節, 出し昆布	
20 金	ほうとううどん	○	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	かつお厚削り節, 出し昆布, 醤油, 酒, 本みりん, 一味唐辛子	770 kcal
	茹で野菜のピリ辛醤油かけ			砂糖, ごま油	緑豆もやし, こまつな, にんじん	醤油, 酢, ラー油	29.9 g
	りんごケーキ		たまご	薄力粉, 無塩バター, 砂糖	レモン(汁), りんご	ベーキングパウダー, 塩	
24 火	煮じゃごごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米, 玄米		酒, 醤油, 本みりん	761 kcal
	擬製豆腐		豚ひき肉, 絞豆腐, たまご	油, 砂糖	にんじん, 玉葱, こねぎ	塩, 醤油, 酒	34.6 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, 水	
	味噌汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ		だいこん, しめじ, にんじん, 長ねぎ	かつお厚削り節	
25 水	ご飯	○		精白米		水	800 kcal
	ししゃもの甘露煮		ししゃも	でん粉, 薄力粉, 油(揚げ), 砂糖, ごま		酒, 本みりん, 醤油	28.9 g
	香味和え			砂糖, ごま油	こまつな, だいこん, にんじん	醤油, 塩, 酢	
	治部煮		鶏肉	さつまいも, 砂糖, でん粉, すだれ麩	筍, にんじん, かぶ, こねぎ	かつお厚削り節, 酒, 塩, 醤油, 本みりん	
26 木	あんかけ焼きそば	○	豚肉	油, 蒸し中華麺, でん粉, ごま油	生姜, にんにく, にんじん, 筍, 玉葱, キャベツ, 緑豆もやし, チンゲンツアイ	塩, こしょう, 醤油, 酒	757 kcal
	春雨スープ		豚肉, 絹ごし豆腐	ごま油, はるさめ	生姜, 長ねぎ, にんじん, こまつな	酒, 塩, 醤油, こしょう	30.8 g
	アセロラゼリー		粉寒天, ゼラチン	砂糖	アセロラジュース, パイン缶, みかん缶		
27 金	タッカルビライス	○	鶏肉	精白米, 砂糖, 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, 生姜	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	生姜, 長ねぎ, にんじん, 緑豆もやし, 筍, こまつな	酒, 塩, 醤油, こしょう	29.4 g
	果物(みかん)				みかん		
30 月	パインパン	○		パインパン			767 kcal
	魚の香草焼き		ホキ	オリーブ油, パン粉	パセリ	塩, こしょう, 白ワイン, バジル, ローズマリー	34.4 g
	ベーコンと豆のクリームシチュー		ベーコン, いんげんまめ, 牛乳	油, じゃがいも, 薄力粉	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ	塩, 白こしょう, パセリ	
	果物(シャインマスカット)				シャインマスカット		

* 都合により献立、食材を変更することがあります。