



# 11月 予定献立表

令和7年

足立区立伊興中学校

日	献立名	飲み物	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 kcal	たんぱく質 g
4 火	ツナフランス	牛乳	ツナオイル漬け, ピザチーズ	コッペパン エッグケアマヨネーズ	玉葱, 冷凍ホールコーン, パセリ	783	32.0
	オリーブドレッシング サラダ		サラダチーズ	オリーブ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん 玉葱, ほうれん草		
	ホワイトシチュー		鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム 粉チーズ, いんげん豆	じゃがいも, 油, バター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, こまつな		
	果物 (ラフランス)				ラフランス		
5 水	豚の生姜焼き丼		豚ばら肉, 豚小間	米, 砂糖, 油, でんぶん	しょうが, 玉葱, にんじん, 長ねぎ えのき茸	777	30.2
	わさび醤油和え		かつお節		こまつな, きゅうり, もやし にんじん		
	味噌汁		油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ カットわかめ, 赤みそ		長ねぎ, だいこん		
6 木	ご飯	牛乳		米		796	32.7
	肉豆腐		豚小間, 押し豆腐	車ふ, 砂糖, 油	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 長ねぎ ぶなしめじ, こまつな, こんにゃく		
	きびなごのピリ辛ソース		きびなご	でんぶん, 揚げ油, はちみつ	しょうが		
	大根サラダ			砂糖, ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん こまつな		
7 金	塩らーめん	牛乳	豚小間, うずら卵	蒸し中華めん, 油, ごま油 でんぶん, 揚げ油	にんじん, 玉葱, ににく, しょうが もやし, にら, 長ねぎ	855	29.6
	ツナ入り中華サラダ		ツナオイル漬け	ごま油, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, もやし こまつな, ににく		
	さつま芋のごま団子		調理用牛乳	さつまいも, 砂糖, 小麦粉 白いりごま, 揚げ油			
10 月	ご飯	牛乳		米		751	28.9
	茎わかめの佃煮		くきわかめ, 粉かつお	砂糖	しょうが		
	野菜の味噌だれ		白みそ	砂糖, ごま油	キャベツ, こまつな, にんじん		
	筑前煮		鶏こま肉, 生揚げ	さといも, 車ふ, 油, 砂糖	にんじん, 玉葱, ごぼう さいやいんげん, こんにゃく		
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース(濃縮還元)		
11 火	柏パン	牛乳		ミルクパン		792	28.5
	ビーンズコロッケ		たまご, 豚ひき肉, 牛乳 いんげん豆, 芽ひじき	じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉 揚げ油, 乾燥マッシュポテト	にんじん, 玉葱		
	ボイルキャベツ				キャベツ, にんじん		
	マカロニスープ		鶏こま肉, うずら卵	マカロニ	だいこん, 玉葱, セロリー にんじん, こまつな		
	果物 (早香)				早香		
12 水	わかめご飯	牛乳	炊きこみわかめ	米		734	32.5
	揚げ魚のレモン醤油		あかうお	でんぶん, 揚げ油, 砂糖	しょうが, レモン		
	野菜和え			砂糖	こまつな, キャベツ, もやし にんじん		
	にらたま汁		たまご, 絹ごし豆腐	でんぶん	長ねぎ, 玉葱, にら		
13 木	キムチチャーハン	牛乳	豚小間, たまご	米, 油, ごま油, 砂糖	はくさいキムチ, 長ねぎ にんじん, 玉葱, ピーマン	754	31.3
	レバーのかりん揚げ		豚レバー, 大豆	でんぶん, 小麦粉, 揚げ油 砂糖, 白いりごま	しょうが, ごぼう		
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油, 砂糖	こまつな, もやし, きゅうり ホールコーン		
	果物 (りんご)				りんご		
14 金	ご飯	牛乳		米		719	36.2
	郷土料理		北海道鮭, 白みそ	バター	もやし, にんじん, ぶなしめじ えのき茸, しょうが, レモン		
	鮭のちゃんちゃん焼き			じゃがいも, バター	玉葱		
	じゃが芋のバター炒め		豚小間, 木綿豆腐, 赤みそ	バター	だいこん, にんじん, 長ねぎ 北海道産ホールコーン		
	どさん子汁						



17 月	ハヤシライス	牛 乳	豚小間, 生クリーム	米, 米粉, 油, 砂糖 無塩バター, 小麦粉	玉葱, にんじん, ぶなしめじ トマト缶, にんにく, しょうが	828 24.8
	ポテトサラダ			じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり ホールコーン, 玉葱	
	ミルクティープリン		粉寒天, 調理用牛乳 生クリーム	砂糖		
☆小松菜一斉給食☆ 足立区産の小松菜がたっぷり30kg届きます。						
18 火	小松菜たっぷり クリームスパゲティ	牛 乳	鶏肉, 調製豆乳, 調理用牛乳 いんげん豆, 生クリーム	スペゲッティ, サラダ油 小麦粉, バター	こまつな, 玉葱, にんじん, しめじ えのき茸, しょうが, にんにく	881 33.5
	こまツナサラダ		ツナオイル漬け	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり にんじん, こまつな, 玉葱	
	小松菜ケーイ		たまご, 生クリーム 調理用牛乳, 絹ごし豆腐	小麦粉, 砂糖, バター チョコチップ	こまつな	
19 水	ご飯	牛 乳		米		703 32.1
	海苔とひじきの佃煮		もみのり, 芽ひじき	砂糖		
	魚の香味焼き		メバル	ごま油	しょうが, にんにく	
	ごぼうサラダ			エッグケアマヨネーズ, 砂糖 白すりごま	ごぼう, にんじん, きゅうり キャベツ, 玉葱	
	田舎汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	さといも	だいこん, にんじん こまつな, こんにゃく	
20 木	フレンチトースト	牛 乳	たまご, 調理用牛乳	胚芽パン, 砂糖, 無塩バター グラニュー糖		746 33.4
	シーフードサラダ		冷凍むきえび, いか	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん ホールコーン, 玉葱	
	トマトクリームシチュー		鶏肉, いんげん豆 調理用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 油, 小麦粉 無塩バター	にんじん, 玉葱 ぶなしめじ, トマト缶, こまつな	
21 金	ごはん	牛 乳		米		774 33.5
	魚のフライ		メルルーサ	小麦粉, パン粉, 揚げ油 エッグケアマヨネーズ		
	磯和え		刻みのり	ごま油	もやし, きゅうり, にんじん, こまつな	
	卵とめかぶのスープ		豚小間, 乾燥メカブ 木綿豆腐, たまご	油, でんぶん	しょうが, 干し椎茸, 玉葱 にんじん, 長ねぎ	
25 火	けんちんうどん	牛 乳	生揚げ, 油揚げ	冷凍うどん, さといも ごま油, でんぶん	ごぼう, にんじん, だいこん 長ねぎ, 干し椎茸, こんにゃく	761 29.9
	菊花団子		豚ひき肉, 鶏肉	パン粉, でんぶん, もち米	しょうが, 玉葱, にんじん	
	菊花のごま和え			砂糖, 練りごま, 白すりごま	こまつな, キャベツ, もやし にんじん, きくの花	
	果物 (みかん)				みかん	
26 水	吹き寄せごはん	牛 乳	鶏肉, 油揚げ, 冷凍むきえび	米, もち米, 茶 油, 三温糖	にんじん, ぶなしめじ, まいたけ 干し椎茸	734 36.3
	焼きししゃも		ししゃも	油		
	おかか和え		糸けずり節		キャベツ, もやし, にんじん こまつな	
	豚汁		豚モモ, 木綿豆腐, 白みそ	じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん 長ねぎ, こんにゃく	
27 木	チョコチップパン	牛 乳		チョコチップパン		773 34.0
	スパニッシュオムレツ		鶏肉, たまご, チーズ	油, 砂糖	にんじん, 玉葱	
	オニドレサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, こまつな にんじん, にんにく, 玉葱	
	ミネストローネ		鶏肉, ベーコン, ひよこ豆 いんげん豆, 粉チーズ	じゃがいも, バター, 砂糖 マカロニ (シェル)	にんじん, 玉葱, セロリー しょうが, にんにく, トマト パセリ, マッシュルーム	
28 金	ご飯	牛 乳		米		826 29.1
	さんまの蒲焼風		さんま	米粉, でんぶん, 揚げ油, 砂糖	しょうが	
	塩昆布あえ		塩昆布	ごま油, 白いりごま	キャベツ, きゅうり, もやし にんじん	
	みそ汁		わかめ, 木綿豆腐, 赤みそ 白みそ		えのきだけ, 玉葱, 長ねぎ	