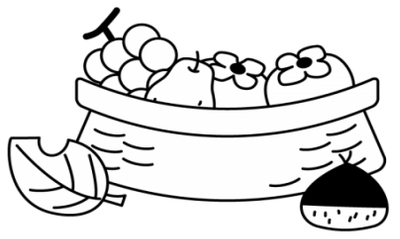
令和８年度



# １１ 月 給食献立表



品川区立鈴ケ森中学校

| 日 | 曜日 | 献 立 | 血や肉になる食品（赤） | 力や熱になる食品（黄） | 体の調子を整える食品（緑） | エネルギー（kcal）<br>たんぱく質（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | セサミトースト | | 食パン バター ごま はちみつ | | 792<br>26.1 |
| | | 秋のシチュー | 牛乳 生クリーム 鶏肉 | 小麦粉 さつまいも サラダ油 | たまねぎ にんじん かぶ しめじ | |
| | | れんこんチップスサラダ | | サラダ油 はちみつ 油 | キャベツ れんこん きゅうり にんじん | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 3 | 火 | 文 化 の 日 | | | | |
| 4 | 水 | ごはん | | 米 胚芽米 | | 779<br>32.9 |
| | | もずく入り卵焼き | 卵 鶏ひき肉 塩抜きもずく | 上白糖 サラダ油 | たまねぎ にんじん ほうれん草 | |
| | | ごま和え | | ねりごま すりごま 三温糖 | もやし キャベツ 小松菜 にんじん | |
| | | 鶏肉と野菜のみそ煮 | 鶏肉 赤みそ | じゃがいも 三温糖 サラダ油 | たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 5 | 木 | ごはん | | 米 胚芽米 | | 836<br>39.3 |
| | | みそカツ | 卵 豚肉 八丁みそ | パン粉 小麦粉 すりごま 油 三温糖 | にんにく | |
| | | 白菜のおひたし | 糸けずり節 | | 白菜 もやし 小松菜 | |
| | | かきたま汁 | 卵 豆腐 | でんぷん | たまねぎ ねぎ 小松菜 | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 6 | 金 | ごはん | | 米 胚芽米 | | 736<br>31.1 |
| | | 魚の照り焼き | 鮭 | 上白糖 でんぷん | しょうが | |
| | | 五目きんぴら | | ごま油 三温糖 サラダ油 | れんこん 糸こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん | |
| | | 豚汁 | 豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ | さつまいも | 大根 ねぎ にんじん こんにゃく | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 9 | 月 | みそ煮込みうどん | 鶏肉 赤みそ 油揚げ 八丁みそ | 冷凍うどん 三温糖 | 白菜 ねぎ にんじん ほうれん草 えのきだけ しめじ ごぼう | 712<br>29.3 |
| | | 大根ともやしのピリカラ和え | | ごま ごま油 三温糖 | 大根 もやし にんじん | |
| | | 鬼まんじゅう | | 小麦粉 さつまいも 三温糖 上新粉 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 10 | 火 | ミルクパン | | ミルクパン | | 818<br>34.7 |
| | | フィッシュ＆チップス | ホキ | 小麦粉 じゃがいも 油 | | |
| | | スコッチブロス | 鶏肉 白いんげん豆ペースト | 押麦 オリーブオイル | キャベツ たまねぎ かぶ にんじん ほうれん草 セロリ にんにく しょうが | |
| | | くだもの | | | りんご | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 11・12 | 水・木 | 期 末 考 査 | | | | |
| 13 | 金 | 秋野菜のカレーライス | 粉チーズ 豚肉 レンズ豆 | 米 バター 小麦粉 米粒麦 じゃがいも サラダ油 里芋 | りんご たまねぎ にんじん しめじ れんこん にんにく しょうが | 851<br>30.1 |
| | | ツナサラダ | ツナ | 上白糖 サラダ油 | ホールコーン 小松菜 キャベツ にんじん | |
| | | くだもの | | | ぶどう | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 16 | 月 | 豆腐の中華丼 | 豚肉 豆腐 | 米 米粒麦 ごま ごま油 でんぷん サラダ油 | にんじん にら 白菜 たけのこ にんにく しょうが | 841<br>30.7 |
| | | わかめスープ | 鶏ひき肉 わかめ | | ねぎ にんじん たまねぎ しょうが | |
| | | さつまいもとりんごの春巻き | | 小麦粉 春巻きの皮 さつまいも 三温糖 油 | りんご | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |

日本味めぐり ～ 愛知県 ～

日本味めぐり ～ 愛知県 ～

給食世界旅行✈ ～ イギリス ～

鈴小・鈴中 共通献立

※　献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。

# １１　月　給食献立表（１７日～３０日）

品川区立鈴ケ森中学校

| 日 | 曜日 | 献 立 | 血や肉になる食品（赤） | 力や熱になる食品（黄） | 体の調子を整える食品（緑） | エネルギー（kcal）<br>たんぱく質（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 火 | 豆そぼろごはん | 鶏ひき肉 青大豆 | 米 米粒麦 三温糖 | | 706<br>32.0 |
| | | 小魚のカレー揚げ | きびなご | 小麦粉 でんぷん 油 | | |
| | | 磯香和え | 糸けずり節 刻みのり | | ほうれん草 もやし にんじん | |
| | | むらくも汁 | 卵 鶏肉 | でんぷん | もやし ねぎ ほうれん草 にんじん | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 18 | 水 | ごはん | | 米 胚芽米 | | 734<br>30.7 |
| | | 豚肉のすき焼き風 | 焼き豆腐 豚肉 | サラダ油 三温糖 | ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ<br>しらたき | |
| | | 鶏のちゃんこ汁 | 鶏ひき肉 油揚げ | | ねぎ 白菜 にんじん えのきだけ | |
| | | くだもの | | | みかん | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 19 | 木 | セルフフィッシュバーガー | 卵 ホキ | ミルクパン パン粉 小麦粉 油 | キャベツ | 701<br>36.7 |
| | | ポトフ | ウインナー 豚肉 | じゃがいも | にんじん キャベツ たまねぎ 白菜 | |
| | | くだもの | | | ぶどう | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 20 | 金 | サーモンクリームスパゲティ | 牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 鮭 豆乳 | スパゲティ 小麦粉 サラダ油 | たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム<br>ホールコーン にんにく | 864<br>33.2 |
| | | トマトと卵のスープ | 卵 ベーコン | でんぷん | トマト 小松菜 たまねぎ | |
| | | 紅茶アップルケーキ | 牛乳 卵 | バター 小麦粉 上白糖 | りんご | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 23 | 月 | 勤　労　感　謝　の　日 | | | | |
| 24 | 火 | ツナチーズトースト | ミックスチーズ ツナ | 食パン マヨネーズ | たまねぎ パセリ ホールコーン | 801<br>34.4 |
| | | チキンと豆のトマトシチュー | 鶏肉 白いんげん豆 | 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃがいも | ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 25 | 水 | ごはん | | 米 胚芽米 | | 739<br>32.4 |
| | | 小松菜の佃煮 | ちりめんじゃこ | ごま 三温糖 | 小松菜 | |
| | | 鶏のつくね焼き | 卵 鶏ひき肉 豆腐 | 三温糖 でんぷん | にんじん たまねぎ ごぼう しょうが | |
| | | 野菜のアーモンド和え | | アーモンド 三温糖 | もやし 小松菜 | |
| | | みそ汁 | 白みそ 豆腐 赤みそ わかめ | | たまねぎ にんじん | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 26 | 木 | しょうゆラーメン | 豚肉 なると | 冷凍ラーメン サラダ油 | たけのこ にんじん もやし ほうれん草<br>たまねぎ ねぎ にんにく しょうが | 715<br>33.4 |
| | | ビーンズポテト | 大豆 | じゃがいも でんぷん 油 | | |
| | | ぶどうゼリー | 粉寒天 | 上白糖 | ぶどうジュース | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 27 | 金 | キャロットライスの<br>クリームソースがけ | 牛乳 生クリーム 鶏肉<br>白いんげん豆ペースト | 米 バター 米粒麦 小麦粉 サラダ油 | ほうれん草 マッシュルーム にんじん<br>ホールコーン たまねぎ しょうが | 800<br>26.6 |
| | | 洋風卵スープ | 卵 鶏肉 ベーコン | でんぷん | キャベツ にんじん たまねぎ | |
| | | くだもの | | | りんご | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 30 | 月 | ごはん | | 米 胚芽米 | | 783<br>31.4 |
| | | 魚の揚げ煮 | 卵 さわら | 小麦粉 ごま ごま油 三温糖 油 | しょうが | |
| | | ごましょうゆ和え | | ごま油 すりごま 三温糖 | にんじん もやし 小松菜 | |
| | | 根菜のみそ汁 | 赤みそ 油揚げ 白みそ わかめ | さつまいも | れんこん 大根 ごぼう にんじん | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |

※　献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。

※　８年生は、キャリア体験のため、１１月２５日～２７日は給食がありません。