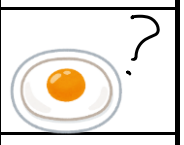
令和８年度

１１月　献　立　表

江東区立亀戸中学校

日	曜	献立名	牛乳	おもな材料名			エネルギー タンパク質 脂質	備考
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの		
4	水	きつね丼 めひかりのから揚げ もやしのおかか和え	○	油揚げ, 削り節, 鶏卵, 糸がきかつお めひかり	米, 砂糖, 上新粉, でん粉, サラダ油	たまねぎ, にんじん, こまつな もやし, キャベツ	749 kcal 30.0 g 26.6 g	
5	木	ジャンバラヤ 鮭のパン粉焼き クラムチャウダー	○	鶏肉モモ, ウィンナー, 鮭, ベーコン ひよこまめ(乾) , 牛乳, あさり 粉チーズ	米, 麦, サラダ油, オリーブ油 じゃがいも, コーンスターチ	にんにく, セロリー, にんじん たまねぎ, ピーマン, エリンギ (冷)グリンピース	760 kcal 39.0 g 27.2 g	***アメリカ料理献立***
6	金	ごまじゃこ炒飯 厚揚げのチリソース炒め 野菜となるとの中華スープ	○	ちりめんじゃこ, 糸がきかつお 鶏卵, 生揚げ, 鶏ひき肉, 削り節 なると	米, 麦, 白ごま, ごま油, でん粉 サラダ油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, 万能ねぎ にんじん, たまねぎ, 枝豆, はくさい こまつな	749 kcal 31.9 g 26.4 g	いい歯の日献立 
9	月	ごはん いかのかりん揚げ 油揚げとひじきの和え物 いものこ汁	○	いか, 干ひじき(乾)油揚げ, 削り節 豚肩(脂身付き), 豆腐（木綿） 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, でん粉, じゃがいも, 砂糖 サラダ油, 板こんにゃく, さといも	しょうが, キャベツ, にんじん ごぼう, しめじ, こまつな, ねぎ	748 kcal 34.5 g 20.3 g	
10	火	秋野菜のカレーライス 大豆入りゆで野菜 柿	○	豚肩(脂身付き), 大豆	米, さつまいも, サラダ油, バター 小麦粉, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, エリンギ, しめじ キャベツ, きゅうり, ブロッコリー 柿	796 kcal 24.7 g 25.8 g	
11	水	メープルトースト 青のり大豆サラダ サーモンシチュー バナナ	○	大豆, あおのり, ベーコン, 鮭 牛乳, 豆乳, 粉チーズ	国内産小麦粉食パン, マーガリン メープルシロップ, グラニュー糖 でん粉, ごま油, 砂糖, じゃがいも コーンスターチ	キャベツ, にんじん, こまつな にんにく, たまねぎ, ホールコーン缶 マッシュルーム(缶) ほうれんそう, バナナ	747 kcal 34.4 g 29.4 g	***カナダ料理献立***
12	木	麻婆豆腐丼 小松菜とひじきのナムル りんご	○	豚ひき肉, 赤色辛みそ, 削り節, 豆腐, 干ひじき(乾)	米, サラダ油, 砂糖, でん粉, ごま油 ごま(乾)	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ にんじん, 干ししいたけ, にら もやし, こまつな, にんじん, りんご	748 kcal 31.2 g 24.3 g	
13	金	ごはん スタミナ納豆 じゃがいものそぼろ煮 糸寒天のごま酢和え	○	鶏ひき肉, 挽きわり納豆, 豚ひき肉 寒天, 油揚げ	米, ごま油, 砂糖, じゃがいも 板こんにゃく, でん粉, ごま(すり) ごま(乾), 三温糖	にんにく, しょうが, こねぎ にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ さやいんげん, きゅうり ブロッコリー	755 kcal 27.2 g 20.8 g	
16	月	カレーうどん ツナ入りゆで野菜 ポテトいかあげ	○	豚ばら(脂身付), 出し昆布, 削り節 油揚げ, ツナ缶(油漬), いか ベーコン, あおのり, 糸がきかつお	砂糖, でん粉, (冷)うどん, サラダ油 ごま油, じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな キャベツ, きゅうり, 紅しょうが しょうが	751 kcal 28.0 g 35.5 g	
17	火	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 肉じゃが わかめ入りたまごスープ	○	鶏肉モモ, 削り節, 豚肩, 生わかめ 豆腐（木綿）, 鶏卵	米, 砂糖, ごま油, 白ごま, でん粉 サラダ油, じゃがいも つきこんにゃく, あられふ	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, さやいんげん, もやし ねぎ, こまつな	733 kcal 35.1 g 24.4 g	
18	水	きな粉トースト レバーとじゃがいものマリアナソース ホワイトシチュー 花みかん	○	きな粉, 豚レバー, 鶏肉モモ, 豆乳 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	国内産小麦粉食パン , 砂糖 マーガリン, でん粉, 小麦粉 サラダ油, じゃがいも, さつまいも バター	しょうが, にんじん, こまつな たまねぎ, マッシュルーム(缶) はくさい, ブロッコリー, みかん	762 kcal 30.1 g 33.2 g	レバー初登場！ 鉄分が豊富です
19	木	ごはん 豆腐の中華煮 もやしと茎わかめの和え物 おかしな目玉焼き	○	豚モモ, 豆腐（木綿） うずら卵(水煮缶) , くきわかめ 粉寒天, 豚ゼラチン（粉）, カルピス	米, サラダ油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ にんじん, 干ししいたけ, たけのこ チンゲンサイ, もやし, こまつな 黄桃缶(ﾊｰﾌ)	763 kcal 31.5 g 22.4 g	
20	金	ごはん サバの味噌煮 さつまいものきんぴら炒め 沢煮椀	○	さば, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ 豚モモ(脂身付き), 削り節 出し昆布	米, 強化米, 砂糖, つきこんにゃく さつまいも, サラダ油, あられふ	しょうが, にんじん, ごぼう, はす 干ししいたけ, だいこん たけのこ(缶), 根みつば	808 kcal 34.2 g 23.3 g	
24	火	わかめごはん 手作りさつまあげ 小松菜の和え物 豚汁　みかん	○	炊き込みわかめ, たらすり身, いか 削り節, 豚肩(脂身付き), 豚ばら 豆腐（木綿）, 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米, 砂糖, でん粉, サラダ油, ごま油 さつまいも	にんじん, ごぼう, ピーマン こまつな, キャベツ, もやし だいこん, ねぎ, みかん	747 kcal 32.2 g 21.9 g	***和食の日*** ***鹿児島県の郷土料理***
25	水	ケバブサンド ビーンズシチュー 三色ピクルス	○	鶏肉モモ(皮付き), いんげんまめ (乾) , 大豆, 豚肩(脂身付き)	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ, サラダ油, でん粉 じゃがいも, 三温糖, バター, 小麦粉 砂糖	にんにく, レモン, たまねぎ キャベツ, にんじん, トマト缶 (冷)グリンピース, だいこん きゅうり	752 kcal 32.4 g 34.3 g	***トルコ料理*** ***ケバブ***
26	木	味噌ラーメン 切り干し大根入りゆで野菜 キャンディポテト	○	豚肩(脂身付き), 赤色辛みそ, ツナ缶 (油漬)	むし中華めん, サラダ油, ごま油 砂糖, さつまいも, バター	にんにく, しょうが, もやし きくらげ, スィートコーン缶ホール ねぎ, こまつな, 切干しだいこん キャベツ, にんじん, きゅうり	748 kcal 25.9 g 25.3 g	
27	金	親子丼 わかめともやしの味噌汁 みかん	○	削り節, 鶏肉モモ(皮付き), 鶏卵 刻みのり, 豆腐（木綿）, 生わかめ 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 砂糖, じゃがいも, あられふ	たまねぎ, にんじん, こまつな (冷)グリンピース りょくとうもやし, みかん	748 kcal 34.5 g 21.1 g	
30	月	ごはん うずらの卵入りコロッケ もやしのおひたし 白菜の味噌汁	○	豚ひき肉, ひよこまめ(乾) うずら卵(水煮缶) , ツナ缶(油漬) 削り節, 糸がきかつお, 鶏肉モモ 豆腐（木綿）, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, じゃがいも, サラダ油, 砂糖 小麦粉, 乾燥パン粉, 生パン粉 あられふ	にんじん, たまねぎ, もやし えのきたけ, こまつな, はくさい	761 kcal 28.6 g 23.0 g	

※牛乳は毎回付きます。　※献立は都合により変更する場合があります。　※(缶) 缶詰　(冷) 冷凍

◎マスク持参のお願い◎
給食当番になった生徒はマスクを着用します。
当番の週は、忘れずに持ってきましょう。ご協力お願いします。