



11月分給食献立表



荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金
給食指導目標 感謝して 食事をしよう  				
3 	4 振替休日 	5 きなこトースト ポークシチュー ツナ入り フレンチサラダ 牛乳 ◎12:25開始	6 麦ご飯 さばのピリ辛だれ ♡かみかみサラダ 鶏団子入り味噌汁 牛乳 ♣8日は「いい歯の日」 ♡かみかみメニュー	7 パンプキンパン シーフードグラタン カレードレッシング サラダ 牛乳 ☆6組交流給食
10 マーボー丼 ワンタンの パリパリサラダ 果物（りんご） 牛乳 ◎副籍交流給食（6組）	11 ミルクパン ポテトオムレツ 果物（夢オレンジ） コーンクリーム スープ 牛乳	12 鶏ごぼうピラフ ♣肉団子と姫冬瓜の スープ さつま芋入り 明日葉蒸しケーキ 牛乳 ♣地産地消	13 ご飯 大豆のふりかけ じゃが芋と生揚げの そぼろ煮 ぷるぷるサラダ 牛乳	14 ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーと ポテトが-リックリ- かきたま汁 牛乳
17 揚げもちうどん 果物（みかん） 牛乳	18 チリビーンズライス スイートポテト 牛乳	19 ♣ぶりカツ丼 野菜たっぷり味噌汁 牛乳 ♣新潟県の郷土料理	20 ご飯 キムムッチ スンドゥブチゲ ナムル 牛乳	21 ご飯 魚の紅葉焼き 和風サラダ 豚汁 牛乳 ♣24日は「和食の日」
*期末テスト（簡易給食） 12:00開始				
24 	25 ♣もやしそば ♣八丈島の魚の ジャンボ餃子 果物（みかん） 牛乳 ♣図書館コラボメニュー ♣地産地消	26 カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 ◎副籍交流給食（2-2）	27 鶏五目ご飯 ちくわとにぎすの 磯辺揚げ すり胡麻びたし さつま汁 牛乳	28 わかめご飯 ♣チキンチキン ごぼう 味噌汁 果物（早香） 牛乳 ♣山口県の郷土料理

[配布用献立表]

2025年11月

東京都荒川区立第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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		1人1日 たんぱく質
5 水	きなこトースト	○	ポークシチュー ツナ入りフレンチサラダ	きな粉,豚肉, レンズ豆,ツナ	牛乳,生クリー ム	食パン,砂糖, じゃがいも, 小麦粉	バター,油	にんじん,ブ ロッコリー	しょうが,にんに く,玉ねぎ,マッ シユルーム,キャ ベツ,きゅうり,え だまめ,レモン	754 kcal 31.3 g
6 木	麦ご飯	○	さばのピリ辛だれ かみかみサラダ 鶏団子入り味噌汁	さば,さきい か,鶏肉,大豆, 油揚げ	牛乳	米,麦,砂糖,澱 粉,じゃがい も		にんじん,小 松菜	しょうが,きゅう り,キャベツ,大根, ごぼう	750 kcal 39.3 g
7 金	パンブキンパン	○	シーフードグラタン カレードレッシングサラダ	しろさけ(生), (冷)むきえ び,ベーコン	牛乳,チーズ	パンブキンパ ン,マカロニ, じゃがいも, 小麦粉,パン 粉,砂糖	油,バター	にんじん,小 松菜,ブロッコ リー	玉ねぎ,マッシ ュルーム,キャベ ツ,とうもろこし	725 kcal 33.5 g
10 月	マーボー丼	○	ワンタンのバリバリサラダ 果物(りんご)	豆腐,豚肉,鶏 肉,大豆	牛乳,ちりめ んじゃこ	米,麦,砂糖,澱 粉,ワンタンの 皮	油	にんじん,にら	玉ねぎ,しいた け,にんにく,しょう が,ねぎ,キャベ ツ,もやし,きゅう り,りんご	794 kcal 32.9 g
11 火	ミルクパン	○	ポテトオムレツ 果物(夢オレンジ) コーンクリームスープ	卵,豚肉,レン ス豆,ウィン ナー,鶏肉	牛乳,生クリー ム,チーズ	ミルクパン, じゃがいも, コーンスター チ	油	にんじん,ほう れん草	玉ねぎ,夢オレ ンジ,とうもろこ し	756 kcal 34.1 g
12 水	鶏ごぼうピラフ	○	肉団子と姫冬瓜のスープ さつまいも入り明日葉蒸しケーキ	鶏肉,豚肉,大 豆,卵	牛乳	米,澱粉,小麦 粉,米粉,砂糖, さつまいも	油,ごま	にんじん,小 松菜	ごぼう,とうも ろこし,えだまめ, しいたけ,玉ねぎ, とうがん,しょう が	763 kcal 29.7 g
13 木	ご飯	○	大豆のふりかけ じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 ぷるぷるサラダ	大豆,かつお おけずり,鶏 肉,生揚げ	牛乳,のり,わ かめ,ちりめん じゃこ	米,じゃがい も,砂糖,澱粉, こんにゃく	油,ごま	にんじん	しょうが,玉ねぎ, えだまめ,キャ ベツ,きゅうり	770 kcal 30.6 g
14 金	ご飯	○	和風ハンバーグ(おろしソース) ブロッコリーと ポテトガーリックソテー かきたま汁	豚肉,豆腐,卵, ハム,かまぼこ	牛乳	米,パン粉,砂 糖,じゃがい も,澱粉	油	にんじん,ブ ロッコリー,小 松菜	しょうが,玉ねぎ, 大根,にんにく, しいたけ,えのき たけ	747 kcal 34.9 g
17 月	揚げもちうどん	○	果物(みかん)	鶏肉,卵	牛乳,青のり	冷凍うどん, 砂糖,もち,小 麦粉,澱粉	油	にんじん,小 松菜	大根,白菜,玉 ねぎ,ねぎ,みかん	723 kcal 27.0 g
18 火	チリビーンズライス	○	スイートポテト	豚肉,ベー コン,大豆,卵	牛乳,チーズ, 生クリーム	米,麦,砂糖, 小麦粉,さつ まいも	バター,油	にんじん	にんにく,玉ねぎ, トマト(ジュース)	868 kcal 27.2 g
19 水	ぶりカツ丼	○	野菜たっぷり味噌汁	ぶり,油揚げ	牛乳	米,米粉,パン 粉,砂糖	油	にんじん,小 松菜,小ねぎ	しょうが,大根,白 菜,かぶ	789 kcal 33.4 g
20 木	ご飯 キムムッチ	○	スンドゥブチゲ ナムル	豚肉,あさり, (冷)むきえ び,豆腐	牛乳,のり	米,砂糖	油,ごま	にんじん,に ら,小松菜	にんにく,白菜(キ ムチ),大根,えの きたけ,玉ねぎ, ねぎ,白菜,もやし	756 kcal 35.6 g
21 金	ご飯 魚の紅葉焼き	○	和風サラダ 豚汁	さけ,豚肉,豆 腐	牛乳	米,砂糖,じゃ がいも,こんに ゃく	油	にんじん,小 ねぎ	しょうが,キャ ベツ,もやし,きゅう り,ごぼう,大根	752 kcal 32.7 g
25 火	もやしそば	○	八丈島の魚のジャンボ餃子 果物(みかん)	豚肉,めじま ぐろ	牛乳	むし中華めん (油付き),澱 粉,小麦粉, ぎょうざの皮	油	にんじん,小 松菜,にら	にんにく,しょう が,玉ねぎ,白菜, もやし,キャベ ツ,みかん	775 kcal 35.0 g
26 水	カレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉,レバー チップ	牛乳,ヨーグ ルト,わかめ, じゃこ	米,麦,じゃが いも,小麦粉, 米粉,砂糖	油,バター,ご ま	にんじん	にんにく,玉ねぎ, キャベツ,きゅう り,とうもろこし, もも缶,パイン缶, りんご	816 kcal 28.7 g
27 木	鶏五目ご飯	○	ちくわとニギスの磯辺揚げ すり胡麻びたし さつま汁	鶏肉,油揚げ, 焼き竹輪,に ぎす,生揚げ	牛乳,青のり	米,砂糖,小麦 粉,澱粉,さつ まいも	油,ごま(す り)	にんじん,ほう れん草,小松 菜	たけのこ,しい たけ,しょうが, もやし,白菜,ご ぼう,大根	747 kcal 32.3 g
28 金	わかめご飯	○	チキンチキンごぼう みそ汁(ふ入り) 果物(早香)	鶏肉,油揚げ	牛乳,わかめ	米,麦,澱粉,砂 糖,ふ	ごま,油	小松菜	ごぼう,えだま め(冷),玉ねぎ, もやし,早香	832 kcal 32.5 g

☆食材料の仕入れの都合等により、献立を変更することがあります。