

［ 献立表 ］



2026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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	ご飯	○	ひじき入り卵焼き 五目きんぴら 呉汁	鶏肉,卵,大豆,油揚げ,豆腐	牛乳,ひじき	米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,里いも	油,ごま	にんじん,小松菜,小ねぎ	玉ねぎ,しいたけ,ごぼう,れんこん,大根	762 kcal 35.0 g
4 水	米粉のハヤシライス	○	ハム入りフレンチサラダ 果物(みかん)	レバーチップ,豚肉,豚肉,レンズ豆,ハム	牛乳,チーズ	米,麦,じゃがいも,砂糖,米粉	油,バター	にんじん,ブロッコリー	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レモン,みかん	761 kcal 28.6 g
5 木	マーボー焼きそば	○	れんこんサラダ 果物(りんご)	豚肉,豆腐	牛乳	むし中華めん,砂糖,澱粉	油,ごま	にんじん,小ねぎ,小松菜	にんにく,しょうが,ねぎ,しいたけ,玉ねぎ,れんこん,もやし,きゅうり,りんご	772 kcal 32.2 g
6 金	焼きツナカレーパン	○	ポトフ風スープ フルーツヨーグルト	ツナ,ウィンナー,レンズ豆	牛乳,ヨーグルト	無塩パン,小麦粉,パン粉,じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ,セロリ,キャベツ,みかん缶,パイン缶,りんご缶,ぶどう	799 kcal 29.4 g
9 月	ご飯	○	鶏肉の照り焼き 磯和え 舞茸入りみそ汁	鶏肉,油揚げ,豆腐	牛乳,のり	米,砂糖,澱粉		ほうれん草,にんじん,小松菜,小ねぎ	キャベツ,白菜,まいたけ,大根	741 kcal 34.4 g
10 火	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,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,大豆もやし,もやし	761 kcal 35.5 g
11 水	ハニートースト	○	ホワイトシチュー ツナサラダ	鶏肉,レンズ豆,白いんげん豆,ツナ	牛乳,牛乳,生クリーム	食パン,はちみつ,砂糖,じゃがいも,小麦粉	バター,油	にんじん,ブロッコリー,小松菜	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,レモン	741 kcal 31.1 g
12 木	ご飯	○	鯖のみそ煮 油揚げ入り和風サラダ わかめ入りかきたま汁	さば,油揚げ,豆腐,卵	牛乳,わかめ	米,砂糖,澱粉	油	にんじん,小松菜	しょうが,キャベツ,もやし,しいたけ	758 kcal 36.5 g
13 金	カツカレーライス		乳酸菌飲料 みかんゼリー	豚肉,レンズ豆,豚肉	乳酸菌飲料,ヨーグルト,寒天	米,麦,じゃがいも,小麦粉,米粉,パン粉,パン粉,砂糖	油,バター	にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,オレンジジュース,みかん缶	854 kcal 32.1 g
16 月	チリビーンズライス	○	スイートポテト 果物(早香)	豚肉,ベーコン,金時豆,白いんげん豆,大豆,卵	牛乳,チーズ,生クリーム,牛乳	米,麦,砂糖,小麦粉,さつまいも	バター,油	にんじん,トマト(ジュース),パセリ	にんにく,玉ねぎ,早香	860 kcal 28.0 g
17 火	ぶりカツ丼	○	野菜たっぷりみそ汁 果物(りんご)	ぶり,油揚げ,レンズ豆	牛乳	精白米,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,りんご	829 kcal 34.2 g
18 水	ミルクパン	○	ハンバーグ ブロッコリーとポテトの ガーリックソテー たまごスープ	豆腐,豚肉,卵,ハム,ベーコン,レンズ豆	牛乳	ミルクパン,パン粉,砂糖,小麦粉,じゃがいも,澱粉	油,バター	ブロッコリー,にんじん,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,白菜,えのきたけ	765 kcal 38.6 g
19 木	ご飯	○	大豆のふりかけ あぶらふ入り じゃが芋の煮物 ぷるぷるサラダ	大豆,かつお糸けずり,鶏肉	牛乳,のり,わかめ	米,油麸(仙台麸),じゃがいも,砂糖,こんにゃく	油,ごま	にんじん,さやいんげん	玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,キャベツ,きゅうり	754 kcal 28.2 g
20 金	鮭チャーハン	○	チンゲン菜のタンタンスープ 豆腐ドーナッツ	さけ,卵,豚肉,大豆,豆腐,きな粉	牛乳	米,麦,澱粉春雨,砂糖,小麦粉	油,ごま	にんじん,小松菜,チンゲンサイ	玉ねぎ,しょうが,えのきたけ	799 kcal 29.6 g
24 火	ご飯	○	生揚げの肉みそがけ 茹で野菜のからし醤油がけ 豚汁	生揚げ,鶏肉,大豆,豚肉,豆腐	牛乳	米,砂糖,澱粉,じゃがいも,こんにゃく	油	にんじん,小松菜	玉ねぎ,しょうが,白菜,もやし,ごぼう,大根	717 kcal 33.1 g
25 水	いか・ さつまいも天うどん	○	和風サラダ 果物(柿)	鶏肉,蒸しかまぼこ,いか,卵	牛乳	冷凍うどん,砂糖,さつまいも,薄力粉(2等),澱粉	油,ごま	にんじん,小松菜,ほうれん草	大根,玉ねぎ,ねぎ,キャベツ,もやし,柿	745 kcal 35.9 g
26 木	パインパン	○	鮭のガーリックマリネ焼き 茹で野菜のドレッシングがけ 押し麦のスープ	さけ,ひよこ豆,鶏肉,レンズ豆	牛乳	パインパン,パン粉,砂糖,じゃがいも,おおむぎ(押麦)	油	パセリ,ブロッコリー,にんじん,小松菜	にんにく,キャベツ,もやし,とうもろこし,きゅうり,玉ねぎ,白菜	727 kcal 34.4 g
27 金	ご飯	○	大豆のふりかけ チキンチキンごぼう みそ汁	大豆,かつお糸けずり,鶏肉,油揚げ	牛乳,のり,わかめ	米,澱粉,砂糖,ふ	油,ごま	小松菜	ごぼう,えだまめ(冷),玉ねぎ,もやし	814 kcal 33.4 g
30 月	ご飯	○	すき焼き風煮 ししゃもとポンタラの 紅葉揚げ 果物(夢オレンジ)	豚肉,豚肉,豆腐,たら,卵	牛乳,ししゃも,のり	米,白滝,砂糖,小麦粉	油,ごま	にんじん,小松菜	白菜,ねぎ,えのきたけ,にんにく,みかん	840 kcal 39.8 g

✿食材料の仕入れ等の都合等により変更する事があります。