



11月学校給食献立表



2025年

荒川区立原中学校

日	曜	献立	牛乳	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) タンパク質 (g)
1	土	牛丼 ヨーグルト 果物	○	牛乳、牛肉、ヨーグルト	米、油、こんにゃく、油ふ、 砂糖、でん粉	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 干ししいたけ、長ネギ	762 30.3
5	水	メロンパン ポトフ スパイシービーンズ、果物	○	牛乳、卵、豆乳、豚肉、 フランクフルト、 ベーコン	丸パン、バター、砂糖、 小麦粉、アーモンド、 グラニュー糖、じゃが芋	人参、しょうが、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー	740 25.8
6	木	小松菜とちりめんご飯 鮭のキムチチーズ焼き ごまちくサラダ けんちん汁	○	牛乳、卵、竹輪、鶏肉、 油揚げ、チーズ、鮭、 ちりめんじゃこ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、 こんにゃく、じゃが芋	人参、にんにく、しょうが、小松菜、 キムチ、玉ねぎ、しめじ、もやし、 キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根	764 38.5
7	金	青椒肉絲丼 ほうれん草のナムル さつま芋の蒸しパン	○	牛乳、豚肉、卵、豆乳	米、ごま、でん粉、ごま油、 砂糖、小麦粉、バター、 さつま芋	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 もやし、たけのこ、干ししいたけ、 ピーマン、大豆もやし、ほうれん草、 長ネギ	815 28.8
10	月	ご飯、ジャコ入ひじきふりかけ 鯖の味噌煮 海苔の和え物 つみっこ	○	牛乳、ひじき、油揚げ、 ちりめんじゃこ、鶏肉、 鯖、味噌、海苔	米、砂糖、ごま、小麦粉、油、 白玉粉	人参、しょうが、ゆかり、もやし、 キャベツ、小松菜、干ししいたけ、 ごぼう、大根、白菜、小松菜	776 33.1
11	火	キムタクご飯 山賊焼き わかめのボン酢和え ひんのべ汁	○	牛乳、豚肉、わかめ、 鶏肉、ちりめんじゃこ、 生揚げ、味噌	米、小麦粉、油、ごま油、 ごま、でん粉、砂糖、白玉粉、 じゃが芋、こんにゃく	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、 ピーマン、キムチ、沢庵、きゅうり、 もやし、キャベツ、小松菜、大根、 干ししいたけ	832 34.8
12	水	豚肉と青梗菜のあんかけ焼きそば いももち 黒糖大豆	○	牛乳、豚肉、エビ、 イカ、ホタテ、きな粉、 うずらの卵、煎り大豆、 白花豆ペースト	蒸し中華麺、ごま油、油、 砂糖、でん粉、じゃが芋、 黒砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 たけのこ、青梗菜、干ししいたけ	754 33.7
13	木	ひじきご飯 ししゃものピリ辛揚げ 笹かまの磯辺揚げ わかめの味噌汁、果物	○	牛乳、ひじき、わかめ、 鶏肉、油揚げ、味噌、 ししゃも、笹かま、 青のり	米、油、こんにゃく、砂糖、 でん粉、小麦粉、じゃが芋	人参、にんにく、干しシイタケ、 さやいんげん、しょうが、玉ねぎ、 小松菜、長ネギ	781 27.9
14	金	バターロールパン ほうれん草のポトフミートグラタン カレー豆、果物	○	牛乳、豚肉、チーズ、 大豆	バターロールパン、バター、 オリーブ油、じゃが芋、砂糖、 小麦粉、米粉、でん粉、ペンネ	人参、にんにく、玉ねぎ、トマト缶、 ほうれん草、パセリ	814 32.1
19	水	魚介類のパエリア ビーンズサラダ ブルーチーズマフィン	○	牛乳、エビ、イカ、卵、 アサリ水煮、鶏肉、 ベーコン、えんどう豆、 クリームチーズ	米、油、バター、小麦粉、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、コーン、 マッシュルーム、赤ピーマン、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 もやし、ブルーベリー	743 25.1
20	木	麦ご飯 かぼちゃコロッセ キャベツサラダ 具沢山味噌汁	○	牛乳、白花豆ペースト、 豚肉、卵、豆腐、味噌、 油揚げ	米、もち麦、油、バター、 ごま、小麦粉、パン粉、砂糖、 こんにゃく	人参、かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、 キャベツ、きゅうり、もやし、大根、 ごぼう、小松菜	841 26.5
21	金	クロックマッソーガーリックチキン 海藻サラダ ミネストローネ、果物	○	牛乳、チーズ、ハム、 わかめ、豚肉、手亡豆、 ベーコン	食パン、バター、油、ごま油、 砂糖、じゃが芋、マカロニ	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、きゅうり、 コーン、セロリ、マッシュルーム	759 31.4
25	火	麦ご飯、骨太ふりかけ 肉じゃが マンゴープリン	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 昆布、粉かつお、豚肉、 生揚げ、粉寒天、 生クリーム	米、もち麦、ごま、砂糖、 こんにゃく、じゃが芋	人参、しょうが、干ししいたけ、 さやいんげん、マンゴージュース、 玉ねぎ	792 28.0
26	水	フィッシュバーガー 肉団子と白菜のスープ 果物	○	牛乳、ホキ、卵、豚肉、 鶏肉	丸パン、小麦粉、パン粉、油、 マヨネーズ、でん粉、ごま油	人参、しょうが、玉ねぎ、白菜、 キャベツ、干ししいたけ、たけのこ、 長ネギ、小松菜	777 35.5
27	木	子ぎつねご飯 手作りさつま揚げ 野菜の辛子醤油和え かきたま汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 卵、タラのすり身、 豆腐、エビのすり身、 ひじき、ちりめんじゃこ 味噌	米、砂糖、ごま、長芋、油、 でん粉	人参、干ししいたけ、しょうが、 ごぼう、玉ねぎ、長ネギ、枝豆、 キャベツ、もやし、小松菜、 えのきだけ	775 35.8
28	金	味噌ラーメン 珍珠丸子 果物	○	牛乳、わかめ、味噌、 豆腐、豚肉、鶏肉、卵、 エビのすり身、煮干し	蒸し中華麺、ごま油、油、 でん粉、もち米、砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、コーン、長ネギ、 にら、干ししいたけ	746 33.6

※献立は都合により変更することがあります。17日（月）と18日（火）は考査のため、給食はありません。