



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	文化祭	○ 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 スパイシーピーンズ、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 鮭のキムチーズ焼き ごまちくサラダ けんちゃん汁		○ 牛乳、卵、竹輪、鶏肉、油揚げ、チーズ、鮭、ちりめんじやこ	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 さつまいの蒸しパン		○ 牛乳、豚肉、卵、豆乳	米、ごま、でん粉、ごま油、砂糖、小麦粉、バター、さつまい	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、ジャコ入りじきふりかけ 鯖の味噌煮 海苔の和え物 つみっこ		○ 牛乳、ひじき、油揚げ、ちりめんじやこ、鶏肉、鮭、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 わかめのポン酢和え ひんのべ汁		○ 牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉、ちりめんじやこ、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 ほうれん草のボーテミートグラン 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、パン粉	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 かぼちゃコロッケ 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	クロックムッシュorガーリックトースト 海藻サラダ ミネストローネ、果物	セレクト給食	○ 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、骨太ぶりかけ 肉じゃが マンゴープリン		○ 牛乳、ちりめんじやこ、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 ^{メープル} 肉団子と白菜のスープ 果物	メープル	○ 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、ちりめんじやこ味噌	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）は考查のため、給食はありません。