

11月学校給食献立表



2026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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（Kcal） ﾀﾝﾊﾟｸ質（ｇ）
4	水	エビクリームライス ワンタンパリパリサラダ 果物	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、 エビ、生クリーム、 チーズ	米、油、バター、小麦粉、 ワンタンの皮、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、きゅうり、キャベツ、 もやし	801 26.5
5	木	明日葉ビスキュイパン フランク入りポトフ カレー豆 果物	○	牛乳、卵、豆乳、豚肉、 フランクフルト、大豆、 ベーコン	丸パン、バター、砂糖、油、 小麦粉、アーモンド、 片栗粉、じゃが芋	人参、にんにく、セロリ、玉ねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、明日葉粉	741 28.0
6	金	チンジャオロース丼 ほうれん草のナムル 杏仁豆腐	○	牛乳、牛肉、粉寒天	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、 ごま油、しらたき	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、 もやし、たけのこ、干しシイタケ、 ピーマン、ほうれん草、長ネギ、 パイン缶、桃缶、みかん缶	740 26.7
9	月	わかめじゃこご飯 肉豆腐 もちもちポテト	○	牛乳、豚肉、白花豆、 ちりめんジャコ、豆腐、 炊き込みわかめ、チーズ	米、もち麦、ごま、油、砂糖、 こんにゃく、片栗粉、 じゃが芋	人参、しょうが、玉ねぎ、白菜、 干しシイタケ、しめじ、長ネギ、 小松菜	773 32.3
10	火	秋刀魚のひつまぶし ごま和え けんちん汁 果物	○	牛乳、秋刀魚、鶏肉、 油揚げ	米、砂糖、ごま、片栗粉、油、 こんにゃく、じゃが芋、 練りごま	人参、しょうが、長ネギ、もやし、 キャベツ、小松菜、ごぼう、大根	762 23.4
11	水	ピザトースト クリームシチュー 果物	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、 チーズ、手亡豆、 生クリーム	国内産小麦粉食パン、油、 じゃが芋、小麦粉、バター	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 ピーマン、マッシュルーム、しめじ、 白菜、かぶ、セロリ	797 30.2
12	木	中華丼 チャプチェ さつまるくん	○	牛乳、豚肉、エビ、 イカ、ホタテ、卵、 うずらの卵、インゲン豆	米、油、片栗粉、ごま油、 白滝、砂糖、ごま、さつま芋、 小麦粉、マロニー	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、 きくらげ、小松菜、もやし、長ネギ	833 30.1
13	金	ブラックカレーライス ヘルシーサラダ 果物	○	牛乳、ひじき、チーズ、 糸寒天、ツナ	米、油、じゃが芋、小麦粉、 バター、砂糖、ごま油	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 セロリ、きゅうり、コーン、 キャベツ、もやし	783 24.3
16	月	魚介類のパエリア 海藻サラダ ツナポテトの包み揚げ 期末考査	○	牛乳、エビ、イカ わかめ、ホタテ、ツナ、 鶏肉、おから、チーズ あさり、ベーコン	米、バター、油、ごま油、 砂糖、春巻きの皮、じゃが芋、 マヨネーズ、小麦粉	人参、にんにく、玉ねぎ、コーン、 マッシュルーム、ピーマン、キャベ ツ、もやし、きゅうり、赤ピーマン	811 31.8
17	火	きんぴらご飯 シシャモのチーズ焼き 笹かま磯辺揚げ かきたま汁、果物 期末考査	○	牛乳、豚肉、ししゃも、 チーズ、笹かまぼこ、 青のり、豆腐、卵	米、油、砂糖、ごま油、ごま、 糸こんにゃく、春巻きの皮、 小麦粉、チーズ、バター、 マヨネーズ	人参、にんにく、ごぼう、しょうが、 干しシイタケ、小松菜、長ネギ、 えのきだけ	741 30.1
18	水	丸パン ハンバーグor照り焼きチキン ひよこ豆入り野菜スープ 果物 セレクト給食	○	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、 豆腐、おから、ツナ、 ひよこ豆	セサミパン、パン粉、砂糖、 油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんにく、セロリ	775(ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ) 35.2 755(照り焼きﾁｷﾝ) 25.8
19	木	あぶたま丼 ちりめん入りサラダ 野菜チップス	○	牛乳、卵、鶏肉、 油揚げ、ちりめんじゃこ	米、油麩、片栗粉、砂糖、 ごま油、ごま、じゃが芋、 さつま芋、油	人参、玉ねぎ、干しシイタケ、 しめじ、小松菜、キャベツ、もやし、 きゅうり、枝豆、れんこん、かぼちゃ	811 30.6
20	金	味噌ラーメン 春巻き 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ、 卵、ちりめんじゃこ、 味噌、煮干し	蒸し中華麺、ごま油、油、 片栗粉、砂糖、春雨、小麦粉、 春巻きの皮	人参、しょうが、にんにく、もやし、 キャベツ、コーン、長ネギ、ニラ、 たけのこ、干しシイタケ	746 31.8
24	火	ご飯、とらねこふりかけ ピリ辛肉じゃが スパイシービーンズ 果物	○	牛乳、豚肉、味噌、 大豆、生揚げ、卵、 花かつお	米、もち麦、砂糖、片栗粉、 糸こんにゃく、じゃが芋、油、 ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、 にんにく、たけのこ、さやいんげん 干しシイタケ	788 31.6
25	水	クロックムッシュ チリコンカン マスタードサラダ 果物	○	牛乳、ハム、チーズ、 大豆、ひよこ豆、豚肉、 ベーコン	国内産小麦粉食パン、バター、 小麦粉、油、じゃが芋、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、セロリ、 マッシュルーム、トマト缶、もやし、 きゅうり、キャベツ	754 32.8
26	木	ご飯、じゃこ入りひじきふりかけ 鯖の味噌煮 海苔の和え物 つみっこ、果物	○	牛乳、ひじき、味噌、 鯖、ちりめんじゃこ、 海苔、鶏肉、油揚げ	米、砂糖、ごま、油、小麦粉、 白玉粉	人参、ゆかり、しょうが、もやし、 キャベツ、小松菜、ごぼう、大根、 干しシイタケ、白菜	772 33.0
27	金	キムチどん 小松菜お浸し フォー入りスープ 乳酸菌飲料	○	牛乳、豚肉、味噌、 鶏肉、かつお節	米、砂糖、ごま、油、ごま油、 フォー	人参、干ししいたけ、しょうが、 にんにく、玉ねぎ、キムチ、小松菜 たけのこ、えのきだけ、キャベツ	774 29.8
30	月	子ぎつねご飯 鮭の味噌マヨ焼き 塩昆布入りお浸し ふぶき汁	○	牛乳、油揚げ、鮭、卵、 味噌、ヨーグルト、 塩昆布	米、砂糖、ごま、マヨネーズ、 ごま油、じゃが芋、油	人参、干しシイタケ、玉ねぎ、 もやし、小松菜、キャベツ、大根、 長ネギ	775 35.4

※献立は都合により変更することがあります。