



令和5年11月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立		食材料名			栄養価	
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ごはん 五色たまご きんぴらごぼう もやしのみそ汁		牛乳 鶏ひき肉 たまご チーズ 油揚げ みそ かつお節	米 油 砂糖 つきこん ごま油 三温糖 白いりごま	にんじん エリンギ 小松菜 ごぼう もやし 長ねぎ	761	32.7
2	木	肉みそと野菜かけごはん 菊入おひたし あられ麴のすまし汁		牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 かつお節	米 油 三温糖 でんぷん 白すりごま 麴	しょうが にんにく 玉葱 もやし にんじん 干し菊 キャベツ 小松菜 長ねぎ	719	30.1
6	月	チンジャオロース丼 えのきとわかめのスープ くだもの		牛乳 豚肉 わかめ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが えのきだけ 柿	744	25.6
7	火	ごはん 里芋と生揚げのそぼろ煮 白菜のみそ汁		牛乳 豚ひき肉 生揚げ 豆腐 わかめ みそ かつお節	米 里芋 油 三温糖 でんぷん 砂糖	にんじん 玉葱 しょうが 干し椎茸 たけのこ水煮 えだまめ 白菜	752	28.7
8	水	《いい歯の日メニュー》 鶏ごぼうピラフ かぶの野菜スープ さつまいもと大豆の甘辛和え		牛乳 鶏肉 豚小間肉 大豆 かえりじゃこ	米 押麦 油 バター でんぷん さつまいも 三温糖 白いりごま	ごぼう にんじん しょうが グリーンピース 玉葱 セロリー 白菜 かぶ	754	28.9
9	木	高菜とじゃこのチャーハン トックスープ サイダーボンチ	1-1リクエストデザート	牛乳 豚小間肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 たまご	米 油 白いりごま トック でんぷん	しょうが にんにく にんじん たかな漬 長ねぎ 白菜 豆苗 しょうが りんご 桃 洋なし みかん缶	733	28.4
10	金	セサミパン ツナわかめサラダ 秋の味覚シチュー		牛乳 ツナ わかめ 豚肉 レンズ豆 生クリーム	セサミパン 白すりごま 砂糖 ごま油 さつまいも 油 小麦粉 バター	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉葱 しめじ ブロッコリー しょうが	845	33.4
13	月	ごはん ひじきふりかけ 野菜とがんもどきのうま煮 かきたま汁		牛乳 干ひじき がんも 豚肉 豆腐 たまご かつお節	米 白いりごま 三温糖 油 こんにゃく でんぷん	ごぼう にんじん たけのこ水煮 大根 干し椎茸 グリンピース 長ねぎ 小松菜	735	31.1
14	火	吹き寄せおこわ 沢煮椀 スイートポテト	3-1リクエストデザート	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚小間肉 昆布 かつお節 生クリーム	米 もち米 むき栗 ぎんなん 油 こんにゃく さつまいも 三温糖 バター	しめじ にんじん 干し椎茸 ごぼう 大根 えのきだけ 長ねぎ 小松菜	813	24.9
15	水	ハニートースト 切干大根のサラダ ウィンナーと豆のトマト煮		牛乳 豚小間肉 大豆 ウィンナー	食パン バター はちみつ 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	キャベツ にんじん 小松菜 切干大根 玉葱 白菜 ダイストマト しょうが	722	28.8
16	木	みそコーンラーメン スパイシーポテト くだもの		牛乳 豚小間肉 みそ うずら卵	中華めん ごま油 じゃがいも 油	にんにく しょうが にんじん もやし にら 長ねぎ ホールコーン 赤とうがらし りんご	763	31.2
17	金	秋のカレーライス もやしのサラダ		牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 はちみつ 小麦粉 バター 白いりごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ ブロッコリー りんご もやし 小松菜	827	25.3
20	月	茶飯 大蔵大根入りおでん 野菜のごま酢和え		牛乳 昆布 豆ちくわ はんぺん 揚げボール いわしつみれ うすら卵 結び昆布 かつお節	米 ちくわぶ じゃがいも こんにゃく 白いりごま 白すりごま 砂糖	大蔵大根 にんじん キャベツ もやし 小松菜 えのきだけ	715	30.8
21	火	《ブックメニュー》 ノギ屋の鳥飯風 タンダの山菜汁 くだもの		牛乳 鶏肉 豚小間 みそ	米 ごま油 砂糖 でんぷん 三温糖 練りごま	玉葱 りんご しめじ えのきだけ 干し椎茸 山菜ミックス 大根 にんじん 白菜 長ねぎ しょうが にんにく ラ・フランス	722	26.7
22	水	わかめうどん 秋はもとちくわの天ぷら くだもの		牛乳 豚肉 油揚げ わかめ かつお節 昆布 秋はも 焼きちくわ 青のり	うどん 小麦粉 油	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ みかん	793	38.2
24	金	《和食の日献立》 ごはん 松風焼き 和風サラダ 小町麴のすまし汁		牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ かつお節	米 でんぷん パン粉 砂糖 白いりごま 三温糖 油 ごま油 麴	玉葱 キャベツ にんじん きゅうり 長ねぎ 小松菜 えのきだけ	773	32.0
27	月	ごはん かぼちゃのコロッケ ベーコンと野菜のソテー 小松菜のみそ汁		牛乳 豚ひき肉 生クリーム ベーコン みそ かつお節	米 油 乾燥マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 油	かぼちゃ 玉葱 キャベツ にんじん しめじ 小松菜 えのきだけ	850	24.1
28	火	ナンごぼうピザ ポトフ ヨーグルト		牛乳 豚ひき肉 チーズ フランクフルト 鶏肉 ひよこ豆 ヨーグルト	ナン 砂糖 オリーブ油 油 じゃがいも	ごぼう 玉葱 ピーマン ダイストマト にんにく セロリー にんじん 大根 白菜 ブロッコリー ホールコーン しょうが	795	39.1
29	水	もみじごはん ししゃも焼き 切干大根の炒め煮 しめじのみそ汁		牛乳 ししゃも 油揚げ 生揚げ みそ かつお節	米 白いりごま しらたき 三温糖 ごま油	にんじん グリンピース 切干大根 干し椎茸 しめじ 長ねぎ	754	33.4
30	木	麦ごはん いかと豆腐のうま煮 もやしのナムル		牛乳 豆腐 いか 豚小間肉	米 押麦 三温糖 でんぷん 白すりごま 砂糖 ごま油	たけのこ水煮 にんじん 玉葱 白菜 長ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが グリンピース もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン	755	36.8

11月の目標

- ◎給食目標：感謝して食事をしよう
- ◎食育目標：自然と食べ物のかかわりを理解して感謝の気持ちをもとう

※材料の購入等の都合により変更する場合があります。



11月の給食から、荒川区より
36回分のお米の給付が始まります

