１１　月　献　立　表

2026年 11月（ 19回 ）　　江東区立第二南砂中学校

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	【文化の日献立】 菊花ごはん	○	鮭のもみじ焼き こまツナのあえもの 沢煮椀(さわにわん)	牛乳,鶏肉,豚肉,鮭,ツナ, ちくわ,鶏卵,油揚げ,豆腐	米,油,砂糖, マヨネーズ	菊花,さやいんげん,ねぎ, にんじん,キャベツ,小松菜, だいこん,ごぼう,えのき茸, 干し椎茸	878 kcal 46.0ｇ
4 水	ハムチーズサンド (バンズ)	○	ポトフ フルーツのヨーグルト添え	牛乳,鶏肉,ハム, ベーコン,ウィンナー, チーズ,ヨーグルト	丸パン,じゃがいも, マーガリン,油	にんじん,たまねぎ,小松菜, キャベツ,バナナ,みかん缶, 黄桃缶,パイン缶	774 kcal 31.7ｇ
5 木	厚揚げとえびの中華丼	○	ナムル 柿	牛乳,豚肉,えび, うずら卵,生揚げ,わかめ	米,白ごま,でん粉, 油,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,小松菜, にんじん,たまねぎ,もやし, たけのこ,万能ねぎ,干し椎茸 チンゲン菜,柿	914 kcal 36.0ｇ
6 金	ごはん	○	豆腐ハンバーグ(ケチャップ) ジャーマンポテト みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐, ウィンナー,鶏卵,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,じゃがいも,油, パン粉,砂糖	たまねぎ,マッシュルーム, にんじん,パセリ,だいこん, はくさい,ねぎ,小松菜	870 kcal 36.2ｇ
9 月	ごはん	○	いかの香味焼き じゃがいものきんぴら炒め 豆乳入りみそ汁　　みかん	牛乳,いか,豚肉,豆乳, 赤みそ,白みそ	米,じゃがいも, こんにゃく,白ごま, 砂糖,油	しょうが,にんにく,ねぎ, にんじん,ごぼう,たまねぎ, さやいんげん,だいこん, はくさい,えのき茸,小松菜, みかん	870 kcal 40.6ｇ
10 火	【郷土料理・秋田県】 わかめごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ さつまいもの天ぷら 白菜の柚香あえ きりたんぽ汁	牛乳,ししゃも,鶏肉, 鶏卵,油揚げ,青のり, わかめ,昆布	米,きりたんぽ, さつまいも,さといも, こんにゃく,砂糖,油, 小麦粉	はくさい,もやし,小松菜, にんじん,ゆず,ごぼう, だいこん,ねぎ	847 kcal 27.9ｇ
11 水	ヨーグルトトースト	○	カレーシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳,豚肉,ツナ, ヨーグルト,生クリーム, いんげん豆	食パン,じゃがいも, はちみつ,砂糖,バター, 油,小麦粉	レモン,にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん,小松菜, グリンピース,キャベツ, きゅうり,ブロッコリー, コーン	801 kcal 32.8ｇ
12 木	炒めそば 五目あんかけ	○	華風甘酢 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,いか, うずら卵	蒸し中華麺,砂糖, でん粉,油,ごま油	にんにく,しょうが,もやし, たまねぎ,にんじん,小松菜, 干し椎茸,たけのこ,きゅうり はくさい,だいこん, みかん缶,パイン缶,黄桃缶	747 kcal 32.1ｇ
13 金	ごはん	○	鯖の味噌煮 ハリハリあえ たまごとわかめのスープ	牛乳,鯖,ハム,鶏卵, 豆腐,わかめ,赤みそ	米,はるさめ,ごま油, でん粉,砂糖	しょうが,切干し大根, キャベツ,にんじん,小松菜, きゅうり,ねぎ	836 kcal 37.5ｇ
16 月	ごはん しらすふりかけ	○	肉じゃが カラッとあさりのあえもの	牛乳,豚肉,あさり, しらす,かつお節, のり,青のり	米,じゃがいも,白ごま, こんにゃく,砂糖, でん粉,油,ごま油	にんじん,たまねぎ,小松菜, 干し椎茸,さやいんげん, しょうが,きゅうり, キャベツ,パプリカ	766 kcal 27.7ｇ
17 火	高菜とたまごの炒飯	○	千切りじゃがいもサラダ 春雨スープ カルピスゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,ハム, 鶏卵,豆腐,ゼラチン, 寒天,乳酸飲料	米,じゃがいも,春雨, 油,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ, たかな漬,にんじん,小松菜, きゅうり,干し椎茸,はくさい みかん缶	846 kcal 31.9ｇ
18 水	ミルクパン	○	メルルーサのフリッター ポテトのバターソテー オニオンバジルたまごスープ	牛乳,メルルーサ,豚肉, ベーコン,鶏卵	ミルクパン,小麦粉, じゃがいも,油,バター	にんにく,たまねぎ,コーン, パセリ,にんじん,キャベツ, 小松菜	783 kcal 38.6ｇ
19 木	ごはん	○	鶏肉のピリカラ焼き 揚げれんこんのあえもの みそ汁(じゃがいも・小松菜)	牛乳,鶏肉,油揚げ, わかめ,赤みそ,白みそ	米,じゃがいも,白ごま, 砂糖,でん粉,油,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ, キャベツ,きゅうり,小松菜, にんじん,だいこん, れんこん,たまねぎ,パプリカ	803 kcal 32.4ｇ
20 金	秋野菜のカレーライス	○	チーズサラダ フルーツポンチ	牛乳,豚肉,チーズ, いんげん豆	米,さつまいも,小麦粉, 油,砂糖	にんにく,しょうが,小松菜, たまねぎ,にんじん,しめじ, エリンギ,キャベツ,コーン, きゅうり,バナナ,りんご, みかん缶,黄桃缶,パイン缶	913 kcal 24.3ｇ
24 火	スパゲティ きのこ入りミートソース	○	ツナサラダ スイートポテト	牛乳,豚肉,鶏肉,ツナ, 鶏卵,粉チーズ,大豆, いんげん豆,生クリーム	スパゲッティ,小麦粉, さつまいも,油,ごま油, バター,砂糖,	にんにく,たまねぎ,セロリ, にんじん,小松菜,キャベツ, しめじ,しいたけ,まいたけ, きゅうり,コーン,トマト缶	915 kcal 38.4ｇ
25 水	【和食の日献立】 ふきよせごはん	○	いかのたつた揚げ 五色あえ かきたま汁	牛乳,いか,ハム,鶏卵, 油揚げ,豆腐	米,栗,砂糖,でん粉, 油,ごま油	にんじん,ねぎ,れんこん, さやいんげん,しょうが, だいこん,きゅうり,小松菜, えのき茸,しめじ	791 kcal 37.8ｇ
26 木	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ みかん	牛乳,豚肉,ハム,豆腐, 赤みそ	米,春雨,砂糖,でん粉, 油,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ, たまねぎ,にんじん,にら, 干し椎茸,たけのこ,小松菜, キャベツ,もやし,きゅうり, みかん	893 kcal 36.1ｇ
27 金	ごはん のりの佃煮	○	ビーンズコロッケ 野菜ソテー みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳,豚肉,ベーコン, 鶏卵,うずら卵,大豆, 油揚げ,のり,ひじき, スキムミルク, 赤みそ,白みそ	米,じゃがいも,小麦粉, パン粉,砂糖,油	たまねぎ,にんじん,ねぎ, キャベツ,小松菜,パプリカ, はくさい,だいこん	908 kcal 34.4ｇ
30 月	【世界の料理・スペイン】 パエリア	○	エンサラディヤ・ルサ （ポテトサラダ） ソパ・デ・アホ （にんにくスープ）	牛乳,鶏肉,ウィンナー, ハム,ベーコン,いか, えび,あさり,鶏卵, レンズ豆,粉チーズ	米,コッペパン,油, じゃがいも,砂糖, マヨネーズ	にんにく,たまねぎ,小松菜, キャベツ,エリンギ,コーン, ピーマン,パプリカ, グリンピース,きゅうり	744 kcal 29.4ｇ

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

裏面に給食だよりがありますのでご覧ください。