

2025年11月の献立表

港区立青山中学校

日	主食	皿 給食当番人数	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	I初材 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	栗ご飯 サバの立田揚げ じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	3 4	○	牛乳 さば 豚肉 豆腐 はんぺん	精白米 むき粟 でん粉 薄力粉 油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	しょうが 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜	796 kcal 32.2 g 30.0 g 3.2 g
5 水	コロッケバーガー [◆] 野菜とマカロニのスープ くだもの(みかん) ◆特別栽培	2 4	○	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	ミルクパン 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 三温糖 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ 白菜 しょうが みかん	786 kcal 28.4 g 28.9 g 3.4 g
6 木	生揚げのピリ辛丼 ワカメと卵のスープ 角切りりんごのゼリー	2 4	○	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 わかめ 鶏卵 寒天	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 上白糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 人参 長ねぎ キャベツ りんごジュース りんご缶	767 kcal 32.3 g 24.7 g 2.0 g
7 金	炒めそば五目あんかけ もやしの風味和え フルーツヨーグルト	3 4	○	牛乳 豚肉 ちくわ さつま揚げ ヨーグルト	油 中華麺 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ ブラックマッペもやし 白菜 しょうが 長ねぎ チンゲンサイ きゅうり 黄桃缶 バイン缶	744 kcal 31.0 g 25.1 g 3.5 g
10 月	ご飯 させい豆腐 ほうれん草と白菜のごま和え さつま芋入り味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 みそ 豚肉	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま 上白糖 さつま芋	人参 しょうが ほうれん草 白菜 大根 長ねぎ	731 kcal 30.2 g 22.2 g 3.0 g
11 火	じゃこチャーハン ジャンボ揚げ餃子 スーラータンスープ	3 3	○	牛乳 ちりめんじゃこ なると 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	精白米 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 油	しょうが 人参 こねぎ 長ねぎ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にら にんにく えのき たけのこ 水菜	795 kcal 38.4 g 28.6 g 3.2 g
12 水	ぶどうパン 豆乳グラタン オニオングラタン	2 3	○	牛乳 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉	玉ねぎ かぼちゃ しめじ セロリ 人参 しょうが	769 kcal 31.5 g 31.0 g 2.9 g
13 木	野菜たっぷり醤油ラーメン 白菜と水菜のピリ辛和え さつま芋ドーナツ	3 4	○	牛乳 豚肉 おから 鶏卵	中華麺 油 ごま油 上白糖 薄力粉 さつま芋 バター 油 グラニュー糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 みずかけな	836 kcal 29.8 g 27.8 g 3.6 g
14 金	ひよこ豆入りドライカレー 大根のツナドレッシングサラダ くだもの(柿) ◆特別栽培	3 4	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ツナ	精白米 油 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 大根 きゅうり 柿	832 kcal 27.9 g 25.2 g 2.0 g
17 月	ご飯 和風ハンバーグ いそあえ 鶏肉と根菜の味噌汁	3 4	○	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 みそ のり 鶏肉	精白米 パン粉 ごま油 三温糖 でん粉 ジャが芋	玉ねぎ 人参 干しいたけ しょうが 小松菜 ブラックマッペもやし ごぼう 長ねぎ	741 kcal 32.6 g 23.2 g 2.4 g
18 火	チキンライス 鶏ささみとキャベツのスープ かぼちゃのスコーン	3 3	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	精白米 オリーブ油 薄力粉 三温糖 バター 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ	773 kcal 27.3 g 22.5 g 3.4 g
19 水	麦入りご飯 たれかつ キャベツと小松菜のゴマ酢和え すまし汁	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏卵	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 パン粉 油 上白糖 ごま 三温糖 麻	人参 小松菜 ブラックマッペもやし キャベツ えのき	833 kcal 30.3 g 31.7 g 3.1 g
20 木	麻婆豆腐丼 春雨の中華風たまごスープ くだもの(りんご) ◆特別栽培	3 4	○	牛乳 豚肉 豆腐 ハ丁みそ 鶏肉 鶏卵	精白米 米粒麦 油 ごま油 三温糖 でん粉 緑豆春雨	長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ きくらげ りんご	783 kcal 32.3 g 25.3 g 3.2 g
21 金	ご飯 海苔の佃煮 ブリの柚子味噌焼き 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	3 5	○	牛乳 のり ぶり みそ 油揚げ	精白米 上白糖 油 三温糖 里芋 でん粉	ゆず 切干し大根 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ しめじ	781 kcal 34.3 g 25.7 g 3.3 g
25 火	ガパオライス ヤムウンセン 中華風コーンスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 大豆 ハム 鶏卵	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 小松菜 レモン果汁 クリームコーン ホールコーン にら	747 kcal 27.4 g 23.0 g 3.5 g
26 水	ミートソースパゲティー [◆] 海藻サラダ スイートポテト	3 4	○	牛乳 豚肉 わかめ 生クリーム 鶏卵	マカロニスパゲッティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 油 ごま油 さつま芋 バター	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース 大根 きゅうり ホールコーン	866 kcal 27.5 g 27.9 g 2.9 g
27 木	ご飯 鮭のレモン醤油揚げ 小松菜のおひたし じゃが芋とわかめの味噌汁	3 4	○	牛乳 さけ かつお節 わかめ みそ	精白米 薄力粉 でん粉 油 上白糖 じゃが芋	レモン果汁 小松菜 ブラックマッペもやし 人参 長ねぎ	773 kcal 33.3 g 25.4 g 2.7 g
28 金	黒砂糖パン ミートボールシチュー [◆] マカロニサラダ	2 3	○	牛乳 豚肉 鶏卵	黒砂糖パン 油 パン粉 三温糖 バター 薄力粉 マカロニ マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが トマトジュース きゅうり	756 kcal 28.8 g 35.8 g 2.7 g

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆