



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	1人分 - 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	○	牛乳 さば 豚肉 豆腐 はんぺん	精白米 むぎ麦 でん粉 薄力粉 油 じゃが芋 ごんにゃく 三温糖	しょうが 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜	796 kcal
		4		十三夜			32.2 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	○	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
		4					28.4 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	○	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
		4					32.3 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	○	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
		4					31.0 g
10 月	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草と白菜のごま和え さつま芋入り味噌汁	3	○	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
		4					30.2 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	○	牛乳 ちりめんじゃこ なたと 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 なら にんにく えのき だけのこ 水菜	795 kcal
		3					38.4 g
12 水	ぶどうパン 豆乳グラタン オニオンスープ	2	○	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
		3					31.5 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	○	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
		4					29.8 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	○	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
		4					27.9 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	○	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 じゃが芋	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
		4					32.6 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	○	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
		3					27.3 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	○	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 麩	人参 小松菜 ブラックマッペもやし キャベツ えのき	833 kcal
		4		郷土料理：新潟県			30.3 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	○	牛乳 豚肉 豆腐 八丁みそ 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 だけのこ 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
		4					32.3 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	○	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
		5		和食の日			34.3 g
25 火	ガパオライス ヤムウンセン 中華風コンソースープ	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 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 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 なら	747 kcal
		3		世界の料理：タイ			27.4 g
26 水	ミートソーススパゲティー 海藻サラダ スイートポテト	3	○	牛乳 豚肉 わかめ 生クリーム 鶏卵	マカロニスバゲッティ 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
		4		有機野菜の日			27.5 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	○	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
		4					33.3 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	○	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
		3					28.8 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◆