

［ 11月 献 立 表 ］



2026年11月

江東区立南砂中学校

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 脂質 食塩相当量
4 水	栗ご飯	○	ぶりの照り焼き 大豆入りごま野菜 えびシンジョウのつみれ汁	牛乳, ぶり, 大豆, 鶏肉, えび	精白米, もち米, むき栗, 三温糖, 澱粉, ごま油, 薄力小麦粉	しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, はくさい, だいこん, こまつな	806 kcal 40.5 g
5 木	ご飯 <ランチルーム給食1-A	○	肉じゃが ゆで野菜(みそﾄﾞﾚ) 大豆ポリポリ	牛乳, 豚肉, 米みそ, いり大豆, きな粉	精白米, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 上白糖	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, グリンピース, キャベツ, りょくとうもやし	860 kcal 31.8 g
6 金	わかめご飯 <ランチルーム給食1-B	○	高野豆腐のはさみ揚げ キャベツの香り漬け（ごま） さつま汁	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏肉, 凍り豆腐, 鶏肉, 米みそ	精白米, 白ごま, 大豆油, サラダ油, パン粉, 薄力小麦粉, 三温糖, 澱粉, こんにゃく, さつまいも	玉葱, にんじん, 緑ピーマン, キャベツ, りょくとうもやし, レモン, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	792 kcal 29.2 g
9 月	ご飯 <ランチルーム給食2-A	○	和風ハンバーグ 蒸し芋のゆで野菜 小松菜と麩のすまし汁	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 生わかめ, だし昆布	精白米, サラダ油, パン粉, 三温糖, 澱粉, じゃがいも, ごま油, ふ	玉葱, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, とうもろこし, ねぎ, こまつな, えのきたけ	800 kcal 31.3 g
10 火	ご飯 <ランチルーム給食2-B	○	魚の幽庵焼き じゃが芋のきんぴら炒め 白菜のすまし汁	牛乳, さわら ，豚肉, 生わかめ, 木綿豆腐, だし昆布	精白米, 三温糖, サラダ油, 糸こんにゃく, 大豆油, じゃがいも	ゆず, ねぎ, にんじん, ごぼう, こまつな, はくさい	806 kcal 35.9 g
11 水	ご飯	○	いが栗揚げ 昆布茶ごま和え じゃが芋の味噌汁 みかん	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 生わかめ, 米みそ	精白米, 大豆油, パン粉, そうめん, 白ごま, じゃがいも	にんじん, 玉葱, しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, こまつな, ねぎ, みかん	820 kcal 31.4 g
12 木	ご飯 <ランチルーム給食3-A	○	さわらの薬味ｿｰｽ 大豆と鶏肉のサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳, さわら, いんげんまめ, 青大豆, 鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 米みそ	精白米, 三温糖, ごま油, サラダ油	にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ, こまつな	790 kcal 40.9 g
13 金	豚肉とごぼうのご飯 <ランチルーム給食3-B	○	さらさ焼きあんかけ 辛子和え わかめのすまし汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 刻み昆布, 鶏肉, たまご, 生わかめ, 木綿豆腐	精白米, サラダ油, 上白糖, 三温糖, 澱粉	ごぼう, にんじん, さやいんげん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, はくさい, りょくとうもやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ	769 kcal 40.5 g
16 月	ご飯 <ランチルーム給食C	○	肉豆腐 おかか和え 柿	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 生わかめ, 糸削り	精白米, サラダ油, 板こんにゃく, 三温糖, 澱粉, ごま油	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, こまつな, りょくとうもやし, 柿	815 kcal 34.4 g
17 火	ご飯	○	鮭とじゃが餅照煮 ゆかりあえ えのきのすまし汁	牛乳, さけ, 木綿豆腐	精白米, サラダ油, じゃがいも, 澱粉, 三温糖	玉葱, さやいんげん, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, ゆかり, だいこん, こまつな	759 kcal 32.3 g
18 水	けんちんうどん	○	はりはりゆで野菜 焼きししゃも 大学芋	牛乳, 豚肉, 焼き竹輪, 油揚げ, うずら卵, ししゃも	サラダ油, さといも, ごま油, うどん, 澱粉, 上白糖, 白ごま, 大豆油, さつまいも, 三温糖, 黒ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ, 切干しだいこん, りょくとうもやし, キャベツ	808 kcal 33.7 g
19 木	照り焼きﾁｷﾝﾊﾞｰｶｰ	○	和風ポトフ 黒蜜ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豚肉, うずら卵, ヨーグルト	パン, 大豆油, 三温糖, 澱粉, じゃがいも, 板こんにゃく, 上白糖, 黒砂糖	しょうが, キャベツ, だいこん, にんじん, こまつな, はくさい, ゆず	844 kcal 39.2 g
20 金	ご飯	○	白身魚のねぎみそ巻き かんぴょうのごま酢あえ 沢煮椀	牛乳, シルバー, 米みそ, 豚肉, 油揚げ, だし昆布	精白米, 三温糖, 春巻きの皮, 大豆油, 薄力小麦粉, 白ごま, 白すりごま, 上白糖, ごま油	しょうが, ねぎ, かんぴょう, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, ごぼう, たけのこ, えのきたけ, だいこん	749 kcal 29.8 g
24 火	ご飯 <和食の日	○	鮭の塩焼き 高野豆腐の揚げ煮 具だくさん味噌汁 みかん	牛乳, 塩ざけ, 鶏肉, ベーコン, 凍り豆腐, 米みそ	精白米, じゃがいも, 澱粉, 大豆油, 三温糖	にんじん, 玉葱, さやいんげん, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ, えのきたけ, みかん	889 kcal 41.4 g
25 水	親子丼	○	大根サラダ のっぺい汁	牛乳, 鶏肉, たまご, 焼き竹輪	精白米, 三温糖, ごま油, さといも, 板こんにゃく, 澱粉	玉葱, にんじん, だいこん, キャベツ, ごぼう, こまつな, えのきたけ	815 kcal 40.3 g
26 木	きんぴらごぼうのトースト	○	米粉のクリームシチュー（和風 キャベツのゆで野菜 りんご	牛乳, チーズ, 鶏肉, ベーコン, 牛乳, 豆乳, 米みそ, 大豆, 生クリーム, うずら卵	パン, ごま油, 上白糖, 白ごま, サラダ油, じゃがいも, バター, 三温糖	ごぼう, にんじん, 玉葱, かぶ, こまつな, キャベツ, りょくとうもやし, りんご	828 kcal 38.8 g
27 金	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 蒸し芋のゆで野菜 豆腐のすまし汁 みかん	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, だし昆布	精白米, 三温糖, ごま油, 澱粉, じゃがいも, サラダ油	しょうが, にんにく, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, とうもろこし, 玉葱, こまつな, えのきたけ, みかん	868 kcal 33.9 g
30 月	ご飯	○	鰺の紫蘇チーズフライ もやしと若布のピリカラあえ 豚汁	牛乳, あじ, チーズ, 生わかめ, 豚肉, 油揚げ, 米みそ	精白米, 薄力小麦粉, パン粉, サラダ油, ごま油, 三温糖, じゃがいも	しそ葉, りょくとうもやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	850 kcal 36.8 g

給食当番はマスクを着用します。ご家庭からマスクの持参をお願い致します。あわせて、予備のマスクも数枚、通学バックにご用意ください。安心安全 に給食を食べることのできるよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



栄養バランスのよい給食



いろいろな食材を使った、おいしくて栄養バランスがよい給食は成長期にあるみなさんの成長を支えています。

