11月 献立表

令和８年度

調布市立第八中学校

日	主食	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	うなぎちらし寿司	○	油揚げ,たまご,うなぎ,きざみのり	米,砂糖,炒め油	ごぼう,人参,干し椎茸,かんぴょう,紅生姜	711 kcal
	擬製豆腐		絞り豆腐,鶏ひき肉,卵	炒め油,砂糖,片栗粉	長ねぎ,人参,干し椎茸,枝豆	33.3 g
	紅白かまぼこのすまし汁		かまぼこ(卵･乳なし),木綿豆腐		人参,筍,長ねぎ,小松菜	26.9 g
						4.1 g
4 水	もみじご飯	○	油揚げ	米,砂糖,炒め油	人参,しめじ	622 kcal
	魚の香り焼き		さわら		ゆず果汁,マーマレード	31.3 g
	白菜と大根のサラダ		塩昆布	砂糖,サラダ油,ごま油	大根,白菜,人参	21.4 g
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ,米みそ,赤みそ		キャベツ,玉ねぎ,小松菜,長ねぎ	2.8 g
5 木	きつねうどん	○	鶏肉,ナルト(卵･乳なし),油揚げ	冷凍うどん(卵･乳なし),砂糖	筍,大根,人参,白菜,小松菜,長ねぎ	616 kcal
	マンダイとじゃがいものみそ和え		マンダイ,ひよこ豆,赤みそ	片栗粉,じゃがいも,揚げ油	生姜汁,枝豆	31.4 g
	菊花みかん				みかん	22.0 g
						3.4 g
6 金	わかめご飯（α米）	○	炊込みわかめ	アルファ米		682 kcal
	いかのかりんと揚げ		イカ,茹で大豆	片栗粉,揚げ油	生姜汁	29.2 g
	大根とじゃこのサラダ		じゃこ	サラダ油,砂糖	大根,キャベツ,きゅうり,もやし,人参	19.8 g
	具沢山味噌汁		木綿豆腐,赤みそ,米みそ	さつまいも	人参,大根,ごぼう,えのき,小松菜,長ねぎ	2.5 g
9 月	ご飯	○		米		672 kcal
	手作りおかかふりかけ		おかか			25.5 g
	豆腐の真砂揚げ		押し豆腐,鶏ひき肉,大豆,エビ,干ひじき	片栗粉,揚げ油,砂糖	人参,長ねぎ	18.9 g
	白菜の塩こぶ和え		塩昆布		キャベツ,白菜,大根,人参	3.6 g
	冬野菜の五目汁		油揚げ	サラダ油,里芋,片栗粉	長ねぎ,大根,人参,小松菜	
10 火	マーボー丼	○	木綿豆腐,豚肉,高野豆腐,赤みそ	米,炒め油,砂糖,片栗粉,ごま油	人参,筍,干し椎茸,長ねぎ,にら,にんにく,生姜	702 kcal
	五目中華スープ		鶏肉	片栗粉,ごま油	チンゲンサイ,人参,きくらげ,筍,もやし, 長ねぎ,生姜汁	28.9 g
	果物(木島平村のりんご)				りんご	21.0 g
						3.6 g
17 火	ご飯	○		米		663 kcal
	山賊焼き		鶏モモ	片栗粉,揚げ油	生姜,にんにく	27.8 g
	野菜の野沢菜あえ		おかか	砂糖	のざわな,きゅうり,人参,大根,とうもろこし	23.6 g
	なめこ汁		木綿豆腐,木島平村みそ		なめこ,大根,人参,長ねぎ,小松菜	3.1 g
18 水	ご飯	○		米		674 kcal
	タラの和風カレー揚げ		たら	片栗粉,揚げ油,砂糖	生姜	30.1 g
	コーンポテト		ベーコン	じゃがいも,炒め油	玉ねぎ,とうもろこし,にんにく,パセリ	16.2 g
	レンズ豆のスープ		レンズまめ,豚糸切り肉		えのき,人参,キャベツ,ほうれん草	3.5 g
19 木	ご飯	○		米		716 kcal
	プルコギ		豚肉,豚バラ肉	炒め油,砂糖,ごま油	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,白菜,にら,人参,もやし	21.9 g
	チョレギサラダ		きざみのり	ごま油,砂糖	キャベツ,大根,人参,きゅうり,もやし,にんにく	25.0 g
	りんごのオープンパイ			冷凍ﾊﾟｲｼｰﾄ(卵なし),砂糖	りんご(缶詰),レモン	2.1 g
20 金	スパゲティミートソース	○	豚肉,ベーコン,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,砂糖	人参,玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム, にんにく,トマト,トマトピューレ	758 kcal
	れんこんのサラダ		かまぼこ(卵･乳なし)	ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	小松菜,れんこん,キャベツ,人参, とうもろこし,レモン	29.3 g
	スイートポテト		牛乳,生クリーム	さつまいも,砂糖,バター		27.0 g
						2.8 g
24 火	ご飯	○		米		665 kcal
	めひかりのから揚げ		めひかり	片栗粉,揚げ油	生姜,にんにく	23.8 g
	切干大根の煮物		鶏肉,さつま揚げ(卵･乳なし)	炒め油,砂糖	切干大根,人参,小松菜,枝豆	22.9 g
	沢煮椀		豚バラ肉		ごぼう,人参,大根,えのき,筍,絹さや	2.8 g
25 水	木島平村のご飯	○		米		744 kcal
	さばのぬか炊き		さば	砂糖		34.5 g
	水菜の信田和え		油揚げ,おかか	砂糖	水菜,白菜,もやし,人参	25.6 g
	吉野汁		鶏肉,竹輪(卵･乳なし),油揚げ	こんにゃく,里芋,片栗粉	小松菜,人参,長ねぎ	2.7 g
	菊花みかん				みかん	
26 木	ターメリックライス	○		米		805 kcal
	バターチキンカレー		鶏むね肉,ヨーグルト,牛乳,生クリーム	はちみつ,炒め油,サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリー,人参,パセリ	27.5 g
	サブジ		ひよこ豆,ツナ	じゃがいも,炒め油	玉ねぎ,ブロッコリー,赤パプリカ,にんにく	28.0 g
	アロエ入りはちみつジンジャーゼリー		アガー	はちみつ,砂糖	レモン,生姜汁	2.5 g
27 金	ご飯	○		米		724 kcal
	大山鶏のみそ漬け焼き		鶏肉,赤みそ,八丁味噌	砂糖	にんにく,玉ねぎ	31.9 g
	白菜のらっきょ和え				白菜,ほうれん草,人参,らっきょう	26.2 g
	呉汁		豚肉,大豆,赤みそ,白みそ	炒め油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	3.2 g
30 月	ぬりかべトースト	○	きな粉	食ﾊﾟﾝ(卵なし),バター,はちみつ,砂糖, ねりごま,ポン菓子		758 kcal
	じゃがいものチキンサラダ		鶏肉むね肉,乾燥わかめ	じゃがいも,ごま油,サラダ油,砂糖	人参,大根,キャベツ	27.5 g
	白菜とさつま芋のｸﾘｰﾑ煮		鶏肉,ベーコン,牛乳,生クリーム	さつまいも,炒め油,小麦粉,サラダ油,バター	しめじ,白菜,人参,玉ねぎ	35.4 g
					©水木プロ	3.4 g

ゲゲゲ忌献立

※材料の都合により，献立を変更する場合があります。ご了承ください。