

2025年 11月献立表（15回）

調布市立調布中学校

日	献立名		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	たんぱく質 脂質			
4 火	わかめごはん		十三夜 献立	わかめごはんの素	米(三浦)		686 kcal			
	魚と大根の煮物			アジ切身(解凍・2cm角カット)	片栗粉、ちぎりこんにゃく、三温糖	揚げ油	26.5 g			
	月見汁			鶏小間、月見うさぎGK蒲鉾(大豆・卵・乳なし)		人参、ほうれん草	14.5 g			
	栗と豆のお月見団子			小豆(乾)	・白玉(135ヶ/凍・大豆・卵・乳なし)、三温糖、黒砂糖	栗甘露煮(1号缶)				
5 水	ポーションパン			調理用牛乳(1L)	ミルクパン、・ホットケーキミックス(尾張、卵・乳・大豆なし)、三温糖	サラダ油、バター、マーガリン(卵・乳なし)	853 kcal			
	大根とわかめのサラダ			わかめ	三温糖	サラダ油、ごま油	26.9 g			
	ビーンズシチュー		豚肉、・ベーコン(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)、いんげんまめ、ひよこ豆、レンズまめ	じゃがいも、三温糖、小麦粉	炒め油、サラダ油、バター	人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム(1号缶)、グリーンピース	37.5 g		
6 木	スタミナ丼			豚肉、豚肉、みそ(赤)	米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油	人参、ニラ	にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ、もやし	734 kcal	
	なめこ汁			木綿豆腐、みそ(合わせ)	わかめ			なめこ、長ねぎ	25.7 g	
	みのむしくん			生クリーム	さつまいも、三温糖、片栗粉、小麦粉、・チョコレート(大豆・卵・乳なし)、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	揚げ油			22.3 g	
7 金	ごはん	いい歯の日 献立			米(三浦)		674 kcal			
	豆腐ステーキ			押し豆腐	片栗粉、三温糖	揚げ油、炒め油、サラダ油	玉ねぎ	23.6 g		
	じゃことわかめの和え物				わかめ、じゃこ	三温糖	サラダ油、ごま油	人参	もやし、きゅうり	21.1 g
	小松菜とお麩のみそ汁			みそ(合わせ)		・あられ麩(卵・乳なし)	人参、小松菜	えのき、長ねぎ		
10 月	ゲシャリー(白身魚のカレーピラフ)			甘塩タラフィーレ(解凍、骨なし)	米(三浦)	サラダ油、オリーブ油	人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム(1号缶)	670 kcal	
	チーズ入りマッシュドタティ			・ベーコン(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	ダイスチーズ(8mm)、生クリーム、牛乳	じゃがいも、じゃがいも	・マーガリン(卵・乳なし)		25.5 g	
	スコッチブロス		世界の料理 スコットランド	・ベーコン(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)、鶏小間	押麦(めし)	オリーブ油	人参、パセリ	玉ねぎ、セロリ、キャベツ	25.3 g	
11 火	秋の香りごはん		木 姉 島 妹 平 都 村 市 献	鶏小間、油揚げ(卵・乳なし)	米(三浦)、もち米、里芋、さつまいも	炒め油、揚げ油	人参	しめじ、干し椎茸(スライス)	755 kcal	
	チキンチキンごぼう			鶏むね切身(2cm程度、角カット)	片栗粉、じゃがいも、三温糖	揚げ油	人参	ごぼう、グリーンピース	28.2 g	
	豆乳スープ			・ベーコン(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)、豆乳(須黒食品)			人参、小ねぎ	白菜	25.2 g	
	菊花みかん							みかんS		
14 金	マーガリンパン			鶏挽肉	マーガリンパン(◆乳あり、卵なし、チョコレート)			713 kcal		
	かぼちゃコロッケ				小麦粉、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、パン粉(半生)	炒め油、揚げ油	かぼちゃ、・かぼちゃペースト(凍、卵・乳なし)	玉ねぎ	26.4 g	
	調布産大根サラダ			・ベーコン(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)	三温糖	炒め油、サラダ油	人参	調布産大根、冷凍コーン、きゅうり、玉ねぎ	27.3 g	
	カレースープ			鶏小間	じゃがいも		人参	玉ねぎ、キャベツ		
17 月	調理校の石原小学校の振替休業日の為、給食はありません。全員お弁当を持参してください									
18 火	木島平村のごはん			豚ひき肉(あら挽き)、豚ひき肉、いなり用油揚げ1/2カット(卵・乳なし)	木島平村のお米	ごま油	ニラ	キャベツ、長ねぎ、にんにく、生姜	739 kcal	
	おあげさんdeぎょうざ				片栗粉、三温糖				27.8 g	
	塩昆布和え			・塩昆布(刻み)			人参	大根、きゅうり	33.8 g	
	木島平村のきのこ味噌のみそ汁			油揚げ(卵・乳なし)、木綿豆腐、木島平村みそ	わかめ			なめこ、長ねぎ		
19 水	木島平村のきのこスパゲッティ			・ベーコン(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)	きざみのり	スパゲッティ(大豆・卵・乳なし)	人参	しめじ、えのき、玉ねぎ、にんにく	846 kcal	
	コーンクリームスープ			・ベーコン(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	炒め油、サラダ油、バター	パセリ	玉ねぎ、クリームコーン(乳・卵なし)、冷凍コーン	25.2 g	
	木島平村のりんごパイ				・冷凍パイシート(12cm、◆乳あり、卵なし)、三温糖、コーンスターチ			りんご、レモン	38.0 g	
20 木	鮭茶漬け			鮭フィレ(解凍・皮・骨なし)	きざみのり	米(三浦)、・ぶぶあられ(大豆・卵・乳なし)	白いりごま	三つ葉	635 kcal	
	ししゃものパリパリ揚げ			ししゃも	片栗粉、餃子の皮	揚げ油	大葉		28.7 g	
	野菜の磯和え			切粉のり			人参、小松菜	もやし	18.0 g	
21 金	ぬりかべトースト		ゲゲゲ忌 献立		食パン、はちみつ(タイ産1kg)、三温糖	バター、マーガリン(卵・乳なし)、ねりごま			794 kcal	
	コーンサラダ				三温糖	サラダ油	人参	もやし、冷凍コーン、きゅうり、クリームコーン(乳・卵なし)	23.7 g	
	白菜とさつま芋のクリーム煮			鶏小間、・ベーコン(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	さつまいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、バター	人参	玉ねぎ、しめじ、白菜	43.0 g
25 火	ごはん		献 和 立 食 の 日		米(三浦)			595 kcal		
	豆腐の真砂揚げ			押し豆腐、鶏挽肉、イカ(1cm角切、A 1号産)	ひじき	片栗粉、三温糖	揚げ油	人参	長ねぎ	25.3 g
	小松菜のおかか和え			おかか			小松菜、人参	もやし	17.3 g	
	青菜の吸い物(いちょう)			・いちょう型GK蒲鉾(大豆・卵・乳なし)、鶏小間、絹豆腐			人参、ほうれん草	大根、干し椎茸(スライス)、えのき		
26 水	きな粉揚げパン			きな粉	・コッペパン(◆乳あり、卵なし)、グラニュー糖	揚げ油		675 kcal		
	さつまいもサラダ				さつまいも、じゃがいも		人参	むき枝豆(冷凍)、冷凍コーン	24.4 g	
	秋の豆乳ポトフ			・ベーコン(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)、鶏小間、豆乳			人参	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、舞茸、かぶ(葉付き)、キャベツ	30.3 g	
27 木	ごはん		ゲゲゲ忌 献立		米(三浦)			709 kcal		
	スタミナ納豆			鶏挽肉、大豆ミート(ミンチ、卵・乳なし)、・挽きわり納豆(卵・乳なし)	三温糖	ごま油	人参、小ねぎ	にんにく、生姜	32.7 g	
	いもこん鍋(鳥取県郷土料理)			油揚げ(卵・乳なし)、鶏小間		ちぎりこんにゃく、里芋、三温糖	炒め油	人参	ごぼう、しめじ、大根、長ねぎ	20.3 g
	白菜とわかめのみそ汁			油揚げ(卵・乳なし)、みそ	わかめ		人参	白菜、長ねぎ		
28 金	カレーピラフ・ホワイトソースかけ			・ベーコン(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)、・ベーコン(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	米(三浦)、小麦粉	サラダ油、炒め油、バター	人参	玉ねぎ、冷凍コーン、グリーンピース	645 kcal
	キャベツのスープ			・ベーコン(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)				人参、パセリ	セロリ、玉ねぎ、キャベツ	17.6 g
	目玉のおやじゼリー				調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム、イナアガー	上白糖			さくらんぼ(缶詰)	25.1 g

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんのでご注意ください。

※12(水) 13(木)は期末考査の為、給食はありません。