



2024年 11月献立表 (1年生17回・2年生16回・3年生17回・8組生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	1人分・ たんぱく質・ 脂質			
1 金	木島平村の新米ごはん	郷土料理 長野県		米		750 kcal			
	山賊揚げ		とり肉	でんぷん、米粉	油	30.8 g			
	ヤーコンのきんぴら		ベーコン	じゃがいも、三温糖	油、ごま、ごま油	にんじん、小松菜	ヤーコン	27.4 g	
	きのこ豆腐のみそ汁		油あげ、豆ふ、けずり、みそ			なめこ、えのきたけ、ねぎ			
5 火	もみじごはん		油あげ	米、もち米、砂糖	にんじん、いんげん	しめじ、干しいたけ	680 kcal		
	肉団子のいが栗あげ		とり肉、ぶた肉	ひじき	でんぷん、小麦粉、パン粉	油	玉ねぎ、生姜	29.3 g	
	柿なます			砂糖		にんじん	大根、柿	20.5 g	
	のっぺい汁		油あげ、けずり	こんにゃく、里芋、じゃがいも、でんぷん		にんじん、小松菜	ごぼう、大根、干しいたけ、ねぎ		
6 水	だらもトースト		たらこ		ノンエッグマヨネーズ		706 kcal		
	豚肉と豆腐のストロガノフ		ぶた肉、豆ふ、豆乳クリーム	米粉	油	にんじん	にんにく、玉ねぎ、白菜、グリーンピース	30.0 g	
	ココアプリン			かんてん、牛乳、生クリーム	砂糖			29.7 g	
7 木	大根めし	立冬	油あげ	米、砂糖	ごま油、ごま	だいこん葉	大根	711 kcal	
	さつま芋とりんごの酢豚		ぶた肉	でんぷん、さつまいも、砂糖	油、油	にんじん、ピーマン	生姜、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、りんご缶	28.8 g	
	ニラ玉スープ		とり肉、たまご	でんぷん		ニラ	干しいたけ、もやし	23.1 g	
8 金	ごはん	いい歯 献立の日		米			685 kcal		
	切干大根のハリハリ漬け		けずり	こんにゃく	砂糖	にんじん	切干し大根、きゅうり、生姜	31.4 g	
	石狩鍋		サケ、豆ふ、けずり、みそ	じゃがいも	バター	にんじん	生姜、ごぼう、大根、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、白菜、もやし	14.0 g	
	野菜の磯和え			のり	砂糖	小松菜、にんじん			
11 月	梅じゃこごはん			じゃこ	米	ごま	梅干し	694 kcal	
	ひじきと切干大根の卵焼き		ぶた肉、たまご	ひじき	砂糖	油	にんじん、ほうれんそう	切干し大根、干しいたけ	34.5 g
	豚汁		ぶた肉、豆ふ、油あげ、けずり、みそ、みそ	里芋、こんにゃく	油	にんじん、小松菜	ごぼう、大根、ねぎ	23.5 g	
12 火	さつま芋ごはん			米、さつまいも	ごま			632 kcal	
	いかのレモンソースかけ		いか	でんぷん、三温糖	油		生姜、レモン	32.1 g	
	キャベツのごまみそ和え		みそ	砂糖	ごま	小松菜、にんじん	キャベツ	20.7 g	
	けんちん汁		とり肉、豆ふ、油あげ、けずり	こんにゃく	ごま油	にんじん	大根、ごぼう、ねぎ		
13日（水）～15日（金）は定期考査の為、給食はありません。									
18 月	秋野菜のあんかけごはん		ぶた肉、いか、ほたて貝柱	米、でんぷん	油、ごま油	にんじん	生姜、にんにく、玉ねぎ、大根、白菜、干しいたけ、グリ	716 kcal	
	わかめスープ		豆ふ、けずり	わかめ	ごま油、ごま	にんじん	玉ねぎ	29.0 g	
	みのむしくん		豆乳クリーム	さつまいも、砂糖、でんぷん、小麦粉、コーンフ	油			18.9 g	
19 火	じゃこトースト			じゃこ	食パン	ごま、ノンエッグマヨネーズ	コーン、玉ねぎ	722 kcal	
	ピーンズシチュー		ベーコン、ぶた肉、ミックスビーンズ（イグツ豆3種・t3）	じゃがいも、砂糖、米粉	油	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	27.3 g	
	海藻サラダ			海そうミックス	砂糖	ごま、ごま油、練りごま	にんじん	もやし、コーン	29.5 g
20 水	コンナムルパブ	世界の料理 韓国	ぶた肉	米、砂糖	油、ごま	にんじん、小松菜	豆もやし、にんにく	723 kcal	
	チーズタッカルビ		とり肉、みそ	チーズ	じゃがいも	ごま油、ごま	にんじん	にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ	28.8 g
	サムゲタン風スープ		とり肉	もち米	砂糖		にんにく、生姜、ねぎ	25.0 g	
21 木	ゆず茶ゼリー		かんてん				オレンジジュース、ゆずジャム		
	ひじきごはん		とり肉、油あげ	ひじき	米、こんにゃく、砂糖	油	にんじん	干しいたけ、グリーンピー	619 kcal
	赤魚のネギソースかけ		あかうお		でんぷん、砂糖	油、ごま油、ごま		生姜、玉ねぎ、ねぎ、にんにく	28.8 g
22 金	春雨スープ		とり肉、けずり		はるさめ	ごま油	にんじん	玉ねぎ、もやし、白菜、ねぎ	20.8 g
	いかとさつま芋のばら天		いか		米、小麦粉、でんぷん、さつまいも、砂糖	油			639 kcal
	茶碗蒸し		たまご、かまぼこ			ぎんなん	みつば	しいたけ	26.6 g
25 月	豆腐と若布のすまし汁	和食の 献立の日	豆ふ、けずり	わかめ		にんじん、小松菜	えのきたけ、ねぎ	19.4 g	
	ごはん			米				700 kcal	
	魚のピリ辛焼き		サバ	砂糖			ねぎ、生姜、にんにく	33.7 g	
	もやしのベーコンソテー		ベーコン		ごま油	ピーマン	にんにく、玉ねぎ、もやし	23.6 g	
26 火	みだくさん味噌汁		油あげ、みそ、みそ、けずり		こんにゃく、じゃがいも	油	にんじん、小松菜	ごぼう、大根、玉ねぎ、ねぎ	
	ゆかりごはん			米	ごま	ゆかり		675 kcal	
	特製おでん		竹輪、揚げボール、がんもどき、うずら卵、はんぺん	つみれ（卵なし）、こんにゃく	じゃがいも、こんにゃく、こんにゃく、竹輪、砂糖	ごま油	にんじん、小松菜	大根	30.2 g
27 水	野菜の中華あえ						もやし、にんにく	16.4 g	
	チーズカレードースト		ぶた肉、大豆	チーズ	食パン、砂糖、小麦粉	油		にんにく、玉ねぎ	763 kcal
	コーンシチュー		とり肉	牛乳、生クリーム	じゃがいも、米粉	油	にんじん	玉ねぎ、クリームコーン、コーン、グリーンピース	29.8 g
28 木	フルーツ入りサラダ					油		パイン（缶）、みかん（缶）、キャベツ、きゅうり	31.9 g
	野菜たっぷりしょうゆラーメン		ぶた肉		中華めん	油	にんじん	もやし、にんにく、生姜、ねぎ、キャベツ、コーン	666 kcal
	パンパンジーサラダ		とり肉	わかめ	砂糖	練りごま、ごま、ごま油		切干し大根、きゅうり、もやし	27.4 g
29 金	キャラメルポテト		生クリーム	さつまいも、砂糖	油			24.7 g	
	長芋とらっきょうの炊込みごはん		ぶた肉		米、★長いも、砂糖		わけぎ	生姜、らっきょう（甘酢漬）	663 kcal
	あご入りつみれ汁		とびうおのすり身、たらすり身、いか、豆ふ、みそ、み	でんぷん		にんじん、小松菜	生姜、しいたけ、ごぼう、大根、えのきたけ、ねぎ	29.1 g	
29 金	目玉のおやじゼリ	ゲゲゲ忌・島根県郷土料理献立	豆乳	かんてん	砂糖、コーンスターチ		冷凍いちご、ブルーベリー	21.1 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。

※2年生・8組：7日は音楽鑑賞会の為、給食はありません。

※全員：13日～15日は定期考査の為、給食はありません

※8組：21日はマラソン大会の為、給食はありません。