

2026年 11月献立表(16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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ポーションパン		牛乳	ミルクパン、ホットケーキMix(卵・乳・大豆なし)、三温糖	油、バター、マーガリン(卵・乳なし)	763 kcal
	ポパイサラダ	○		三温糖	油	25.4 g
	ハンガリアシチュー		豚肩ロース	じゃがいも、三温糖、小麦粉	油、バター	30.6 g
4水	コンナムルバブ(韓国風大豆もやしご飯)		豚バラ、豚肉	米、三温糖	ごま油、白ごま	770 kcal
	ビーフンスープ	○	豚肉、いか	ビーフン(卵・乳なし)	人参	24.4 g
	ルルとララの白玉デザート	メニュー	フローズンアイス(◆乳あり、卵なし)	白玉(大豆・卵・乳なし)		30.9 g
5木	ドライカレー		ベーコン(大豆・卵・乳なし)、豚ひき肉、大豆ミート(卵・乳なし)	米、三温糖、小麦粉	油	854 kcal
	枝豆とポテトのサラダ	○	ハム(大豆・卵・乳なし)	じゃがいも	人参	28.8 g
	白玉入りサイダーボンチ			白玉(大豆・卵・乳なし)、上白糖		23.4 g
6金	ごはん			米		668 kcal
	豆腐の真砂揚げ	いい歯の日献立	押し豆腐、鶏挽肉、イカ	ひじき	片栗粉、三温糖	27.3 g
	じゃことわかめの和え物	○		わかめ、じゃこ	三温糖	21.0 g
9月	小松菜の豆乳みそ汁		豚肉、みそ、豆乳	じゃがいも	人参、小松菜	21.0 g
	スタミナ丼		豚肉、豚バラ、みそ	木島平村米、三温糖、片栗粉	油、ごま油	841 kcal
	わかめスープ	○	鶏小間	わかめ	ごま油	24.2 g
10火	いが栗揚げ		牛乳	さつまいも、三温糖、小麦粉、そうめん	マーガリン(卵・乳なし)、栗甘露煮、油	29.8 g
	ハムピラフ		ハム(大豆・卵・乳なし)	米	油、マーガリン(卵・乳なし)	684 kcal
	スペアリブのフルーツソース煮	○	骨付き豚バラ肉	三温糖		31.4 g
11水	生トマトとじゃが芋のサラダ		ハム(大豆・卵・乳なし)	じゃがいも、三温糖	オリーブ油、油	29.7 g
	五目とりめし		鶏挽肉、油揚げ(卵・乳なし)	米、もち米、しらたき、三温糖	油	672 kcal
	白身魚の秋あなかけ	○	たら	片栗粉	油	33.0 g
12木	なめこ汁		木綿豆腐、みそ	わかめ		21.0 g
	木島平村のきのこクリームスパゲティ		鶏小間、ベーコン(大豆・卵・乳なし)	牛乳、生クリーム	スパゲッティ(大豆・卵・乳なし)	834 kcal
	コーンフレークサラダ	木島平村献立		三温糖、コーンフレーク(大豆・卵・乳なし)	油	24.4 g
13金	木島平村のりんごパイ			冷凍パイシート(◆乳あり・卵なし)、三温糖、コーンスターチ		39.8 g
	マーボー春雨丼		豚ひき肉、大豆ミート(卵・乳なし)、みそ	米、緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)、片栗粉	油、ごま	686 kcal
	調布産大根のサラダ	○	ハム(大豆・卵・乳なし)	三温糖	油	27.2 g
18水	豆乳タンタンスープ		豚ひき肉、大豆ミート(卵・乳なし)、みそ、豆乳		油、ラー油	19.4 g
16日、17日は期末考査の為、給食はありません						
18水	ごはん	ゲゲゲ忌献立		米		704 kcal
	スタミナ納豆	○	鶏挽肉、大豆ミート(卵・乳なし)、納豆(卵・乳なし)	三温糖	ごま油	31.8 g
	いもこん鍋	◎水ホブ	油揚げ(卵・乳なし)、鶏小間	ちぎりこんにやく、里芋、三温糖	油	19.9 g
19木	めかぶのみそ汁		みそ	たたきめかぶ		21.0 g
	バターライスのホワイトソースがけ		ベーコン(大豆・卵・乳なし)、鶏小間	牛乳、生クリーム	米、小麦粉	692 kcal
	コーンスローサラダ	ゲゲゲ忌献立	ハム(大豆・卵・乳なし)		マーガリン(卵・乳なし)、油、バター	20.6 g
20金	目玉のおやじゼリー	◎水ホブ		牛乳、牛乳、生クリーム、イチアガー	上白糖	30.3 g
	鮭茶漬け		鮭フィレ	きざみのり	米、ぶぶあられ(大豆・卵・乳なし)	692 kcal
	いかのしんぴき粉揚げ	○	鶏挽肉、イカ	片栗粉、しんぴき粉	ごま油、油	36.5 g
24火	白菜の磯和え			切粉のり		21.8 g
	ごはん			米		642 kcal
	イカステーキ		イカ	片栗粉、三温糖	油、油	30.8 g
25水	小松菜のおかか和え	和食の日献立	おかか		人参、小松菜	16.0 g
	青菜の吸い物		蒲鉾(大豆・卵・乳なし)、鶏小間、絹豆腐		人参、ほうれん草	21.0 g
	ケチャリ(白身魚のカレーピラフ)		甘塩タラ	米	油、オリーブ油	657 kcal
26木	チーズ入りマッシュドタティ		ベーコン(大豆・卵・乳なし)	チーズ、生クリーム、牛乳	じゃがいも、じゃがいも	25.1 g
	スコッチブロス	世界の料理「スコットランド」	ベーコン(大豆・卵・乳なし)、鶏小間	押麦	マーガリン(卵・乳なし)、オリーブ油	25.5 g
	ぬりかべトースト	ゲゲゲ忌献立		食パン、はちみつ、三温糖	バター、マーガリン(卵・乳なし)、ごま、お好みソース(◆乳あり、大豆・卵なし)	785 kcal
27金	梅サラダ	◎水ホブ		三温糖	ごま油	23.3 g
	白菜とさつま芋のクリーム煮		鶏小間、ベーコン(大豆・卵・乳なし)	牛乳、牛乳、生クリーム	油、バター	43.6 g
	チキン勝つめし		鶏むね	米、小麦粉、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、三温糖	油	799 kcal
30月	わかめと豆腐のスープ		鶏小間、絹豆腐	わかめ	ごま油	31.7 g
	みかん					24.5 g
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						

※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。

※使用食材は料理名と同じ行に表記しています。ご確認ください。