



# 11月 献立表



令和7年度

調布市立神代中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ビビンバ	○	豚肉	米,炒め油,砂糖	にんにく,筍,豆もやし,小松菜,ねぎ	641 kcal
	春雨スープ		鶏モモ肉	春雨,ごま油	ニラ,人参,ねぎ	23.9 g
	お月見団子		きな粉	白玉団子,三温糖		14.5 g
						2.6 g
6 木	中華おこわ	○	豚肉	もち米,米,炒め油,ごま油	干し椎茸,筍,人参,ねぎ,小松菜	634 kcal
	揚げだし豆腐のきのこソース		押し豆腐	でんぶん,揚げ油	えのきたけ,ほんしめじ,生しいたけ,万能ねぎ,生姜	26.2 g
	中華スープ		豚肉,木綿豆腐,カットわかめ	ごま油	人参,もやし,ねぎ	19.9 g
						4.5 g
7 金	キャロットライス	○		米,乳不使用マーガリン	人参,玉葱	683 kcal
	なすのミートチーズ焼き		豚挽肉,豆乳シュレッド	炒め油,揚げ油,マカロニ,砂糖	にんにく,玉葱,人参,なす	29.1 g
	芋とベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも,ごま油	人参,もやし,ホールコーン	22.9 g
						3.5 g
10 月	きのこスパゲッティー	○	ベーコン,刻みのり	スパゲッティ,オリーブ油,炒め油	にんにく,人参,玉葱,しめじ,生しいたけ,エリンギ,パセリ	737 kcal
	コーンフレークサラダ			春雨,コーンフレーク,砂糖,サラダ油	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱	22.3 g
	さつまいもグラウニー		調製豆乳	小麦粉,砂糖,サラダ油,乳不使用マーガリン,さつまいも		25.2 g
						2.7 g
14 金	ご飯	○		米		716 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚挽肉,絞り豆腐	炒め油	玉葱,人参,干し椎茸	32.6 g
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		23.9 g
	具だくさんの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌	こんにゃく	ほんしめじ,大根,人参,ねぎ	2.9 g
17 月	カレーピラフ	○	豚挽肉	米,炒め油	人参,玉葱,グリンピース	644 kcal
	秋鮭としめじのグラタン		鮭,鶏モモ肉,豆乳,豆乳クリーム	炒め油,マカロニ,乳不使用マーガリン,サラダ油,小麦粉,パン粉	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,しめじ,パセリ	29.7 g
	ジュリヤンヌスープ		豚モモ肉		玉葱,人参,えのきたけ,大根	20.0 g
						3.6 g
18 火	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	640 kcal
	カレー肉じゃが		豚肉	炒め油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖,でんぶん	生姜,人参,たけのこ,玉葱,いんげん	23.1 g
	沢煮椀		豚モモ肉,昆布		ごぼう,人参,大根,えのきたけ	14.2 g
	みかん				みかん	2.9 g
19 水	ハヤシライス	○	豚肉	米,乳不使用マーガリン,炒め油,小麦粉,サラダ油	にんにく,生姜,人参,玉葱,グリンピース	757 kcal
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン	春雨,ごま油	白菜,人参,もやし	23.6 g
	ハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油,サラダ油,はちみつ	キャベツ,もやし,人参	27.0 g
						3.5 g
20 木	味噌ラーメン	○	豚挽肉,白味噌,赤味噌	蒸し中華めん,炒め油	にんにく,生姜,干し椎茸,もやし,人参,しなちく,冷凍ホールコーン,ねぎ	655 kcal
	肉だんご		豚挽肉,鶏挽肉		玉葱,人参,生姜,干し椎茸	28.1 g
	春雨サラダ			春雨,ごま油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり	22.5 g
	ぶどうゼリー		アガー,寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	3.8 g
21 金	若布ごはん	○	炊き込みわかめ,じゃこ	米	人参	673 kcal
	豆腐の中華風煮		豚肉,焼き豆腐,赤味噌	炒め油,砂糖,でんぶん	生姜,玉葱,人参,筍,キャベツ,干し椎茸	30.0 g
	野菜のあえもの				小松菜,もやし,人参,キャベツ	17.2 g
						2.9 g
25 火	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)	×			野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)	742 kcal
	スパゲティミートソース		豚挽肉,ベーコン,刻み大豆	スパゲッティ,オリーブ油,炒め油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,セロリ-,パセリ	23.6 g
	レタスとハムのスープ		ロースハム		レタス,人参,ねぎ,えのきたけ,ホールコーン	19.7 g
	いちごの米粉マフィン		調製豆乳	米粉,コーンスター,砂糖,サラダ油,はちみつ,粉糖	レモン果汁,冷凍いちご	3.4 g
26 水	木島平のそぼろごはん	○	豚挽肉,刻み大豆	米,砂糖	玉葱,人参,干し椎茸,生姜,グリンピース	611 kcal
	白身魚のピリ辛焼き		メルルーサ	砂糖	ねぎ,生姜,にんにく	30.7 g
	大根と水菜のサラダ			砂糖,サラダ油,ごま油	大根,人参,白菜,水菜	16.2 g
	木島平のなめこ汁		絹ごし豆腐,カットわかめ,赤味噌,白味噌		ねぎ,なめこ	3.6 g
27 木	焼き飯	○	豚バラ肉	米,炒め油	人参,ねぎ,グリンピース,ホールコーン	737 kcal
	れんこんバーグ		豚挽肉,刻み大豆,絞り豆腐	炒め油,砂糖,でんぶん	れんこん,玉葱	33.1 g
	カレーピーフ		豚モモ肉	炒め油,ピーフ	玉葱,キャベツ,人参,ピーマン	29.7 g
	一反木綿のスープ		豚挽肉	ごま油,ワンタンの皮	もやし,小松菜,ねぎ,人参	4.2 g
28 金	ぬりかべトースト	○		食パン,乳不使用マーガリン,練りごま,すりごま,はちみつ,三温糖		636 kcal
	かばちゃのクリームシチュー		鶏肉,調製豆乳,豆乳クリーム	炒め油,じゃがいも,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,人参,かばちゃ,グリンピース	22.2 g
	かぶサラダ			砂糖	かぶ,かぶ,キャベツ,人参,しめじ,小松菜	33.3 g
						3.3 g



©水木プロ

※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。