



令和7年度

# 11月 予定献立表



都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています  
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー	
		主食	おかず	牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	たんぱく質	
			主なおかず					その他のおかず	(g)
		主なおかず		その他のおかず		赤	黄	緑	脂質
						(g)			
3	(月)	文化の日							
4	(火)	焼き豚チャーハン	ガーリックポテト 青梗菜と卵のスープ カルピスゼリーみかん添え	○	牛乳 焼き豚 鶏肉 豆腐 卵 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 油 ごま油 じゃが芋 澱粉 砂糖	人参 長葱 コーン グリンピース 生姜 玉葱 しめじ 青梗菜 みかん缶	722 23.0 24.5	
5	(水)	麦ごはん	ししゃものゆかり揚げ かぶの柚子香和え 筑前煮 果物（ぶどう）	○	牛乳 ししゃも さつま揚げ	米 麦 小麦粉 澱粉 油 砂糖 胡麻油	かぶ 柚子 筍 蓮根 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 グリンピース ぶどう	703 26.2 21.7	
6	(木)	わかめご飯	五目卵焼き キャベツとじゃこのサラダ 豚汁 果物（みかん）	○	牛乳 若芽 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 味噌 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 ごま 油 砂糖 澱粉 胡麻油 じゃが芋	玉葱 人参 枝豆 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン セロリ 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 みかん	781 33.1 24.1	
7	(金)	コーンライス	鶏肉のソテー・きのこクリームソース ポテトサラダ りんごゼリー マカロニ入りミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天	米 油 小麦粉 生クリーム じゃが芋 砂糖 金時豆 マカロニ	コーン しめじ パセリ 人参 胡瓜 生姜 玉葱 トマト かぶ りんごジュース りんご缶	741 34.2 20.0	
10	(月)	ご飯	鮭の香味焼き 梅おかか和え 味噌汁 小豆豆乳寒天	○	牛乳 鮭 鰹節 油揚げ 味噌 寒天 豆乳	米 胡麻油 砂糖 さつま芋 小豆 黒砂糖	にんにく 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し 玉葱 小松菜	733 33.3 22.0	
11	(火)	けんちんうどん	じゃが芋の甘辛揚げ 果物（ぶどう）	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	うどん 油 里芋 胡麻油 水飴 じゃが芋 黒砂糖	椎茸 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長葱 小松菜 ぶどう	700 24.2 26.2	
12	(水)	玄米入りごはん	擬製豆腐 もやしのピリ辛和え 呉汁 果物（みかん）	○	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 味噌	米 玄米 油 砂糖 澱粉 胡麻油 里芋	玉葱 人参 椎茸 もやし みかん 大豆もやし ピーマン にんにく 生姜 大根 こんにゃく 長葱	711 30.6 22.1	
13	(木)	ひよこ豆入り キーマカレー	じゃこのサラダ 果物（ぶどう）	○	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 油 ごま油 バター 小麦粉 砂糖 ひよこ豆 ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム 枝豆 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン セロリ ぶどう	745 26.3 22.4	
14	(金)	麻婆豆腐丼	ほうれん草の柚子醤油和え フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 鰹節 ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 長葱 ニラ ほうれん草 しめじ 白菜 柚子 桃缶 りんご缶 みかん缶	713 31.8 19.7	
17	(月)	おかかごはん	魚のごま味噌かけ 和風さつま芋サラダ にら卵汁	○	牛乳 鰹節 鯖 味噌 なた 豆腐 卵	米 砂糖 ごま 澱粉 さつま芋 ごま油	生姜 人参 胡瓜 玉葱 しめじ 長葱 ニラ	817 31.4 32.7	
18	(火)	きな粉揚げパン	ガーリックドレッシングサラダ ポトフ 果物（りんご）	○	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー	パン 油 砂糖 じゃが芋	枝豆 ほうれん草 赤ピーマン コーン にんにく 玉葱 生姜 人参 セロリ キャベツ パセリ りんご	706 27.2 28.8	
19	(水)	キャロットライス	魚の香草パン粉焼き キャベツとツナのマスタード和え スコッチブロス	○	牛乳 鮭 チーズ ツナ 鶏肉 ベーコン	米 ごま パン粉 オリーブ油 砂糖 麦	人参 キャベツ パセリ 胡瓜 赤ピーマン にんにく セロリ 玉葱 長葱 パセリ	746 34.0 28.0	
20	(木)	チンジャオハニウロースードン 青椒牛肉絲丼	ナムル 杏仁豆腐	○	牛乳 牛肉 寒天	米 麦 油 ごま油 澱粉 砂糖 ごま	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 みかん缶 もやし ピーマン 赤ピーマン もやし 桃缶 大豆もやし ほうれん草 長葱 甘夏缶	738 27.0 23.3	
21	(金)	八王子産米を食べる日 八王子産の 白いご飯	鶏肉のねぎ味噌焼き バンサンスー 味噌汁 金時豆の甘煮	○	牛乳 鶏肉 味噌 なた 生揚げ	米 砂糖 ごま油 春雨 ごま 金時豆	にんにく 生姜 長葱 人参 胡瓜 もやし 大根 椎茸 水菜	706 35.6 17.8	
24	(月)	振替休日(勤労感謝の日)							
25	(火)	ご飯	鶏と生揚げの味噌炒め 焼き豚入りサラダ 小豆寒天	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 味噌 焼き豚 寒天	米 油 砂糖 ごま油 澱粉 小豆	生姜 ピーマン キャベツ 人参 椎茸 胡瓜 赤ピーマン 木耳	713 34.9 24.9	
26	(水)	ケチャップライス	パリパリポテトサラダ ウィンナースープ みかんとミルクのゼリー	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 寒天	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 生クリーム	マッシュルーム 玉葱 人参 コーン ピーマン キャベツ 胡瓜 みかん缶 セロリ にんにく 白菜 パセリ	701 20.8 23.3	
27	(木)	煎り大豆とじゃこの ごはん	鯖の南部焼き きつね和え 味噌汁 果物（ぶどう）	○	牛乳 大豆 味噌 ちりめんじゃこ 鯖 油揚げ 豚肉	米 もち米 ごま 砂糖 さつま芋	生姜 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 長葱 ぶどう	844 36.9 33.8	
28	(金)	カレーピラフ・ クリームかけ	洋風ピクルス サイダー寒天フルーツ	○	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ 寒天	米 麦 オリーブ油 バター 油 小麦粉 生クリーム 砂糖	にんにく 玉葱 ピーマン 人参 胡瓜 マッシュルーム パセリ かぶ パイン缶 赤ピーマン 黄パプリカ みかん缶 桃缶	739 20.9 26.6	

※食材の都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

