



令和8年 11月 予定献立表



教室掲示用

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。 給食回数19回

日	曜	献立名	★牛乳	主な食品群			エネルギー たんぱく質 脂質
				血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
				赤色	黄色	緑色	
2月		・ひじきご飯・鯛の西京みそ焼き ★野菜のごま酢和え ・かぶの味噌汁・果物(お花みかん)	○	★毎日限定生産多摩酪農家産東京牛乳使用! ひじき、豚肉、油揚げ、大豆、鯛、西京味噌、高野豆腐、生揚げ、味噌、★牛乳	米、米油、こんにゃく、三温糖、★白胡麻、★白すり胡麻、じゃが芋	*東京都産野菜は斜字に下線付 椎茸、人参、さやいんげん、キャベツ、小松菜、しめじ、かぶ、ゆら早生温州みかん	747kcal 36.1g 26.6g
3	火	文化の日		文化の日とは「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とされています。「国民の祝日に関する法律」より			
4	水	・もち麦ご飯・家常豆腐(ジャントウ) ・青梗菜とピーマンのスープ ★果物(りんご)	○	豚肉、生揚げ、赤味噌、ハチ味噌、ハム、糸寒天、★牛乳	米、もち麦、米油、三温糖、でん粉、ごま油、ピーマン	生姜、えのきたけ、人参、国産木耳、キャベツ、ねぎ、にんにく、椎茸、チンゲン菜、★りんご	787kcal 32.8g 24.5g
5	木	★スパゲッティミートソース♪♪ ★ご・ず・こんサラダ ・練馬区キャベチキ	○	豚肉、大豆、高野豆腐、★粉チーズ、ひじき、赤いんげん豆、鶏ささみ、豆乳、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、薄力粉、★バター、卵不使用マヨネーズ、上白糖、★白すり胡麻、米油、さび砂糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、エリンギ、キャベツ、コーン	823kcal 30.4g 30.0g
6	金	★秩父のしゃくしなごまご飯 ・カガミダイのみもじ焼き・秩父みそポテト♪♪ ・秋のけんちん汁・果物(柿)	○	カガミダイ、赤味噌、豆腐、生揚げ、蒲鉾、★牛乳	米、米油、★白胡麻、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、薄力粉、米粉、砂糖、でん粉、里芋、黒麹菌	しゃくし菜漬、人参、ごぼう、大根、ねぎ、庄内柿(種なし)	824kcal 30.0g 30.8g
9	月	・小松菜肉味噌丼・白菜の和え物 ・有機野菜の味噌汁・果物(早香)	○	豚肉、高野豆腐、赤味噌、塩昆布、油揚げ、白味噌、★牛乳	米、もち麦、米油、緑豆春雨、三温糖、でん粉、JAS有機じゃが芋	にんにく、人参、もやし、小松菜、きゅうり、はくさい、JAS有機人参、JAS有機玉葱、早香(みかん×ぼんかん)	709kcal 27.5g 16.5g
10	火	・ご飯★鶏肉の変わり味噌焼き ・大根の煮つけ ・さつま汁♪★果物(りんご)	○	鶏肉、江戸甘味噌、豚肉、さつま揚げ、味噌、★牛乳	米、三温糖、★白胡麻、米油、白麹菌、東京薩摩芋	にんにく、東京産大根(葉)、人参、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、★りんご	735kcal 35.2g 17.5g
11	水	★鮭すし(ごま・卵) ★わかめたっぷりごまサラダ♪♪ ・仙台葵入り豚汁♪♪・果物(お花みかん)	○	塩鮭、ひじき、★たまご、わかめ、豚肉、生揚げ、油揚げ、味噌、★牛乳	米、砂糖、★白胡麻、米油、ごま油、★白すり胡麻、仙台東、じゃが芋、黒麹菌	えのきたけ、しめじ、さやいんげん、コーン、キャベツ、もやし、人参、ごぼう、大根、ねぎ、小松菜、武田屋温州みかん	760kcal 31.7g 26.5g
12	木	【1年給食無～11/16・高1交流給食】 ・キムチチャーハン・ジャンボ肉しゅうまい ・中華コーンスープ・果物(柿)	○	焼き豚、豚肉、鶏肉、高野豆腐、大豆、豆腐、★牛乳	米、ラード、米油、焼売の皮、ごま油、でん粉	人参、玉葱、白菜キムチ、青ピーマン、ねぎ、生姜、グリーンピース、コーン、チンゲン菜、庄内柿(種なし)	714kcal 28.2g 20.3g
13	金	【1年給食無・高3交流給食】 ★ミニきなこと揚げパン♪♪★米粉パン ・和風ハンバーグ おろしソース♪♪ ・キャロットラペ(JAS有機人参使用) ・星形米粉マカロニのスープ ・明日葉豆乳プリン	○	きな粉、豚肉、豆腐、高野豆腐、豆乳、ハム、ウインナー、豆乳、★牛乳	★ミルクパン、★米粉パン、米油、砂糖、パン粉、オリーブ油、米粉マカロニ、プリンの素(アレルゲンフリー)	玉葱、生姜、りんご、大根、わけぎ、JAS有機人参、オーガニックレーズン、セロリ、キャベツ、グリーンピース、あしたばパウダー	721kcal 33.6g 30.2g
16	月	【1年給食無・高2交流給食】 ★ごま味噌ラーメン♪♪ ・ジャンボ揚げ餃子♪♪ ★野菜のナムル・果物(西洋梨)	○	豚肉、味噌、豆乳、鯖節、鶏肉、★牛乳	中華麺、米油、★白すり胡麻、砂糖、餃子の皮、ごま油、薄力粉、★白胡麻	はくさい、キャベツ、人参、にら、コーン、生姜、にんにく、小松菜、もやし、大根、西洋梨	774kcal 30.9g 25.9g
17	火	・ゆかりご飯・ニギスの唐揚げ⑩尾 ・ぶりぶりとえ・きりたんぼ汁(秋田) ・果物(お花みかん)	○	にぎす、鶏肉、生揚げ、★牛乳	米、でん粉、三温糖、米油、きりたんぼ	ゆかり、キャベツ、小松菜、人参、いりご、ご、どんぶり、生姜、まいたけ、ごぼう、せり、ねぎ、温州みかん	744kcal 26.0g 20.8g
18	水	【11年給食無】 ・秋刀魚ご飯・肉豆腐 ・呉汁(群馬)・果物(早香)	○	秋刀魚、のり、豚肉、焼き豆腐、大豆、豆乳、赤味噌、★牛乳	米、米油、でん粉、砂糖、三温糖、白麹菌、里芋	生姜、わけぎ、玉葱、人参、東京ねぎ、ごぼう、大根、ねぎ、早香	783kcal 31.2g 28.0g
19	木	【11年給食無】 ・ご飯・有機野菜使用肉じゃが ・ねぎの味噌汁★果物(りんご)	○	豚肉、油揚げ、わかめ、味噌、★牛乳	米、米油、JAS有機じゃが芋、しらたき、三温糖	JAS有機人参、JAS有機玉葱、えのきたけ、小松菜、東京ねぎ★りんご	768kcal 31.7g 18.5g
20	金	【11年給食無】 ★まつぶた寿司(京都) ★えび添えごまわかめ和え ・沢煮鮎・ほうじ茶豆乳プリン	○	★たまご、★鯖水煮、★えび、わかめ、豚肉、豆乳、★牛乳	米、もち麦、米油、ごま油、砂糖、★白すり胡麻、プリンの素	椎茸、干瓢、人参、れんこん、さやいんげん、コーン、キャベツ、もやし、大根、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、小松菜	746kcal 31.6g 23.0g
23	月	勤労感謝の日		「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。(内閣府HPより)			
24	火	・五穀ごはん ★メバルのフライ(ごまみそだれ) ・おろし和え・秋のすまし汁・果物(柿)	○	めばる、白味噌、鰹節、★牛乳	米、さび、もち麦、赤米、黒米、薄力粉、パン粉、米油、三温糖、でん粉、★白胡麻	もやし、えのきたけ、大根、小松菜、しめじ、まいたけ、富有柿×富有柿は岐阜県瑞穂市で生まれた甘柿の王様。	698kcal 28.9g 19.9g
25	水	★ガーリックライス・ボルシチ(ロシア料理) ・ピリッとサラダ ★スイートポテト♪♪	○	ハム、豚肉、ベーコン、ひじき、ツナ、豆乳、★卵、★牛乳	米、もち麦、★バター、オリーブ油、砂糖、米油、三温糖、東京薩摩芋、マーガリン	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、ビートビーツ(缶)、トマト缶、きゅうり	761kcal 29.3g 22.6g
26	木	・秋の里芋ポークカレーライス ・小松菜のサラダ ★バナナ入りフルーツヨーグルト♪	○	豚肉、ツナ、★ヨーグルト、★牛乳	米、もち麦、米油、里芋、薄力粉、米粉、サラダ油、砂糖	にんにく、玉葱、えのきたけ、人参、かぶ(葉)、大根、小松菜、キャベツ、JAS有機人参、もやし、レモン、★オーガニックバナナ、★白桃缶、★洋梨缶、★黄桃缶、★りんご缶、パイナップル	817kcal 26.9g 24.7g
27	金	★秋は夕暮れご飯・チキンのハーブ焼き ・高野豆腐グルトンの白菜サラダ ★グラムチャウダー★果物(ラ・フランス)	○	しらす、鶏肉、高野豆腐、鰹節粉、あさり、大豆、★牛乳、豆乳、★生クリーム	米、★白胡麻、オリーブ油、パン粉、薄力粉、卵不使用マヨネーズ、砂糖、米油、★バター、米粉	人参、パセリ、はくさい、小松菜、赤パプリカ、玉葱、★西洋梨(ラ・フランス)	816kcal 33.7g 30.8g
30	月	・ご飯★鯖のケチャップ焼き風、 ・ひじきとあさりの洋風煮 ★なめこのかきたま汁♪♪ ★果物(りんご)	○	★鯖、ひじき、あさり、薩摩揚げ、鶏肉、★たまご、★牛乳	米、薄力粉、でん粉、米油、三温糖、オリーブ油、ごま油	生姜、人参、さやいんげん、トマト缶、にんにく、大根、なめこ缶、ねぎ、★りんご	817kcal 34.5g 28.5g

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

* 学校行事に伴い給食がない学年について～11月12～16日は1年生プリヒル等のため、18～20日は11年生大阪京都研修旅行のため～

* 11/12は高校1年生、11/13は高校3年生、11/16は高校2年生との交流給食があります。高校生徒会企画

・料理名に付いている♪印は1年生・♪印は11年生・♪印は111年生からのリクエスト給食です。お楽しみに◎