［ １１ 月 献 立 表 ］

2026年11月　　杉並区立和田中学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ボロネーゼライス　紅茶の日		豚挽き肉　大豆　★ピザ用チーズ	米　米粒麦　油	★にんにく　しょうが　セロリー　玉ねぎ　にんじん マッシュルーム　ホールトマト	842 kcal
	サウピカンサラダ　豆の日	○		じゃがいも　揚げ油　ごま油　油　さとう	キャベツ　にんじん　ホールコーン　小松菜	28.8 g
	紅茶プリン		たまご　★調理用牛乳　★生クリーム	さとう		27.3 g
						2.7 g
4 水	他人丼　サバ出汁を味わう日		豚肉　さば節(ダシ)　たまご	米　米粒麦　きび　油　しらたき　さとう	玉ねぎ　しいたけ　にんじん	720 kcal
	吉野汁	○	さば節/昆布(ダシ)　油揚げ　かまぼこ　とり肉	つきこんにゃく　でんぷん　うどん　玉ふ	にんじん　長ねぎ　小松菜	28.3 g
	果物				柿	19.9 g
						3.4 g
5 木	もやし炒飯		豚挽き肉　たまご	米　米粒麦　ごま油　油　さとう	長ねぎ　にんじん　ピーマン　もやし	820 kcal
	きびなごのごま揚げ	○	きびなご	小麦粉　ごま　揚げ油		31.1 g
	わんたんスープ		豚肉　とり骨(スープ)	わんたんの皮　油　ごま油	にんじん　もやし　長ねぎ　たけのこ　小松菜　しょうが	26.9 g
	乳ない豆腐		粉寒天　★調理用牛乳	さとう	パインアップル（缶）	3.2 g
6 金	小千谷産ごはん　小千谷産米の日			米		759 kcal
	鮭のあられ揚げ　豆の日		生鮭	小麦粉　ぶぶあられ　揚げ油	しょうが	35.0 g
	大花火汁	○	さば節(ダシ)　油揚げ　かまぼこ	しらたき	切干大根　ごぼう　にんじん　えのきたけ　しいたけ 長ねぎ　小松菜	25.7 g
	煮菜		うち豆　油揚げ　みそ	油	野沢菜漬け　にんじん	3.1 g
9 月	麦ごはん　いい歯の日			米　米粒麦		735 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ	○	いか　ゆでだこ　大豆	でんぷん　揚げ油　さとう	しょうが	32.5 g
	みそ汁		さば節(ダシ)　油揚げ　わかめ　みそ		玉ねぎ　にんじん　キャベツ　小松菜	22.8 g
	かみかみサラダ		するめ　ちりめんじゃこ	ごま　さとう　油　ごま油	大根　にんじん　ごぼう　きゅうり	3.2 g
10 火	ハイジの白パン　ハイジの日		豆乳	強力粉　小麦粉　さとう　油		734 kcal
	チーズシチュー	○	あさり　とり肉　とり骨(スープ)　★粉チーズ ★調理用牛乳　★脱脂粉乳　★ピザ用チーズ	油　ペンネ　小麦粉　★バター　油	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　マッシュルーム	32.0 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも　油	玉ねぎ　にんじん　グリンピース	27.2 g
	果物				みかん	3.3 g
11 水	麦ごはん　ごぼうの日			米　米粒麦		765 kcal
	チキンチキンごぼう	○	とり肉	でんぷん　揚げ油　さとう	長ねぎ　しょうが　★にんにく　ごぼう	30.8 g
	野菜のごまあえ			ごま　さとう	もやし　キャベツ　小松菜　にんじん	26.3 g
	かきたま汁		さば節(ダシ)　とり肉　わかめ　たまご	でんぷん	玉ねぎ	3.4 g
12 木	秋の香りごはん　旬を味わう日		昆布(ダシ)　とり肉	米　米粒麦　さつまいも	にんじん　しめじ　さやいんげん	728 kcal
	ししゃもとちくわの磯辺揚げ	○	ししゃも　あおのり　焼ちくわ	小麦粉　揚げ油		25.4 g
	野菜の煮物		さば節(ダシ)	油　こんにゃく　さとう　じゃがいも	しいたけ　たけのこ　にんじん　しょうが　玉ねぎ	20.2 g
	果物				りんご	2.7 g
17 火	クッパ　地産地消の日		豚肉　あさり　とり骨/豚骨（スープ）　たまご	米　米粒麦　ごま油　さとう　ごま　でんぷん	しょうが　★にんにく　たけのこ　にんじん　長ねぎ ★キムチ（白菜）　ニラ　しめじ　小松菜	746 kcal
	野菜のナムル	○		ごま油　ごま	だいずもやし　もやし　小松菜	26.1 g
	もちもちドーナツ		とうふ　きな粉	白玉粉　さとう　小麦粉　油　揚げ油		24.2 g
						3.1 g
18 水	わかめごはん　豆の日		たきこみわかめ	米　米粒麦　ごま		776 kcal
	エッグコロッケ	○	大豆　豚挽き肉　たまご	油　じゃがいも　マッシュポテト　小麦粉 パン粉　揚げ油	にんじん　玉ねぎ	27.4 g
	白菜とえのきのみそ汁		さば節(ダシ)　油揚げ　みそ		大根　白菜　えのきたけ　大根の葉	27.3 g
	大根のごま酢あえ		ちりめんじゃこ	さとう　ごま	だいこん,にんじん	3.5 g
19 木	チャンポン　和田中 本まつり 11/19～30		豚骨/とり骨(スープ)　豚肉　かまぼこ いか　★むきえび　あさり　★調理用牛乳	蒸し中華めん　油	長ねぎ　しょうが　★にんにく　木茸　にんじん 玉ねぎ　キャベツ　もやし　小松菜	717 kcal
	野菜のからし和え	○			小松菜　キャベツ　もやし	34.1 g
	手作りカステラ		たまご　★調理用牛乳　「風味さんじゅうまる」よりカステラ	さとう　はちみつ　強力粉　小麦粉		17.6 g
	地産地消の日					3.5 g
20 金	五穀おこわ　国内産食材の日		あずき	米　もち米　米粒麦　あわ　きび		717 kcal
	いわしのさんが焼き　勤労感謝の日	○	豆腐　とり挽き肉　いわしすり身　みそ　たまご	でんぷん	長ねぎ　しょうが	37.6 g
	内陸の芋煮　地産地消の日		さば節(ダシ)　豚肉　生揚げ	さとう　こんにゃく　里芋	しめじ　長ねぎ	22.1 g
	いそ和え		もみのり　「生きる僕ら」より五穀おこわ		小松菜　もやし　ホールコーン	3.5 g
24 火	麦ごはん　「服部幸應の知っておいしいだし事典」より出汁を効かせた料理			米　米粒麦		715 kcal
	さばのしょうが煮	○	さば　さば節(ダシ)	さとう	しょうが	34.6 g
	豚汁		煮干し（だし）豚肉　とうふ　みそ	油　こんにゃく　さつまいも	ごぼう　にんじん　大根　長ねぎ　小松菜	24.6 g
	白菜のおひたし		かつお節		白菜　にんじん	2.7 g
25 水	エビピラフ		★むきえび　「きみの話を聞かせてくれよ」よりタルトタタン	米　米粒麦　★バター　油　でんぷん	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム　ホールコーン グリンピース	747 kcal
	とうもろこしのポタージュ	○	とり骨(スープ)　★調理用牛乳　★生クリーム	★バター　油　じゃがいも	クリームコーン　玉ねぎ　にんじん　セロリー ホールコーン	23.9 g
	タルトタタン		たまご　★調理用牛乳	小麦粉　★バター　さとう	りんご	21.9 g
						2.5 g
26 木	麻婆ライス		豆腐　豚挽き肉　みそ　とり骨(スープ)	米　米粒麦　油　さとう　でんぷん　ごま油	★にんにく　しょうが　にんじん　しいたけ　長ねぎ ピーマン	772 kcal
	もずく入りスープ	○	もずく　とり骨(スープ)	油	たけのこ　にんじん　玉ねぎ　小松菜　セロリー	27.1 g
	大学芋		「給食アンサンブル」より麻婆ライス	さつまいも　揚げ油　さとう　水あめ　ごま		21.2 g
						3.3 g
27 金	オレンジフレンチトースト		たまご	★食パン　★バター　さとう	オレンジジュース	707 kcal
	肉だんご入りトマトスープ	○	豚挽き肉　たまご　大豆　ひよこ豆 ★生クリーム　豚骨（スープ）	パン粉　でんぷん　油　小麦粉　じゃがいも	しょうが　玉ねぎ　★にんにく　セロリー　にんじん グリンピース	32.9 g
	マカロニサラダ　豆の日		ツナ　「魔女の宅急便」より肉団子入りトマトスープ	マカロニ　油　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　ホールコーン	25.1 g
						3.1 g
30 月	秋野菜のカレーライス　豆の日		大豆　豚挽き肉　とり骨(スープ)	米　米粒麦　きび　油　さつまいも　小麦粉	★にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん　しめじ れんこん	706 kcal
	三色ピクルス	○		さとう	大根　にんじん　きゅうり	21.6 g
	ヨーグルトゼリー（洋梨ソース）		アガー　★プレーンヨーグルト　「カレーライスを一から作る」よりカレーライス	さとう	洋梨（缶）	20.9 g
						1.2 g

原材料納入等の事情により、献立や材料が変更になることがあります。　★はアレルギー食材（本校生徒対応分）です。
☆本校は「地産地消」メニューを推進しています。☆本校は豆献立を積極的に取り入れています。