



令和6年11月 予定献立表



墨田区立堅川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 の 栄養成分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	ごはん						米		760 kcal
	豚肉のしょうが焼き キャベツソテー みそ汁	○	豚肉			しょうが, 玉ねぎ	上白糖	油	23.8 g
5 火	かきあげうどん					キャベツ		油	371 mg
	糸寒天サラダ みかん	○	ささみ	糸寒天	人参, 小松菜	大根, ねぎ	上白糖	ごま油, ねりごま	2.9 g
6 水	ごはん						米		725 kcal
	すき焼き風煮 柿	○	豚肉, 焼き豆腐		人参, わけぎ	玉ねぎ, 椎茸, 白菜	しらたき, 車麩, 上白糖	牛脂	23.9 g
7 木	ごはん						米		344 mg
	さばの塩焼焼き おろしだれ 五目豆 みそ汁	○	さば	昆布	人参	大根, すだち, レモン	でんぶん		2.8 g
8 金	ごはん						米		729 kcal
	フレンチトースト チリコンカン ポテトサラダ	○	鶏卵	牛乳, 加糖練乳	人参, ホールトマト	玉ねぎ, コーン, 舞茸, ねぎ	食パン, 上白糖	バター	19.9 g
1 1 月	ごはん						米		401 mg
	豆腐ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁	○	豚ひき肉, 生揚げ, 鶏卵	芽ひじき	人参	玉ねぎ, エリンギ, しめじ, 椎茸	じゃがいも, 上白糖	白ごま	1.9 g
1 2 火	ごはん						米		791 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	大根, すだち, レモン	でんぶん		25.9 g
1 3 水	ごはん						米		339 mg
	ミルクパン ポテトグラタン グリーンサラダ	○	大豆	昆布	人参	ごぼう, れんこん	こんにやく, 上白糖		2.8 g
1 4 木	ごはん						米		781 kcal
	ごまご飯 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁	○	豚ひき肉, 生揚げ, 鶏卵	芽ひじき	人参	玉ねぎ, セロリ, 玉ねぎ	食パン, 上白糖	バター	35.1 g
1 2 火	ごはん						米		401 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	玉ねぎ, 椎茸, ねぎ	じゃがいも, 上白糖	オリーブ油, バター	3.2 g
1 3 水	ごはん						米		838 kcal
	豆腐ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁	○	豚ひき肉, 生揚げ, 鶏卵	芽ひじき	人参	玉ねぎ, エリンギ, しめじ, 椎茸	でんぶん	油, 油	31.1 g
1 4 木	ごはん						米		480 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	大根, ねぎ	じゃがいも	油	2.0 g
1 4 木	ごはん						米		750 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	22.5 g
1 3 水	ごはん						米		370 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	2.2 g
1 4 木	ごはん						米		735 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	32.5 g
1 4 木	ごはん						米		543 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	3.2 g
1 8 月	ごはん						米		819 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	25.4 g
1 8 月	ごはん						米		430 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	2.5 g
1 8 月	ごはん						米		725 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	30.5 g
1 9 火	ごはん						米		360 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	2.6 g
2 0 水	ごはん						米		776 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	25.0 g
2 0 水	ごはん						米		605 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	2.6 g
2 1 木	ごはん						米		813 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	27.8 g
2 1 木	ごはん						米		382 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	3.3 g
2 1 木	ごはん						米		751 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	24.5 g
2 2 金	ごはん						米		309 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	2.5 g
2 5 月	ごはん						米		787 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	24.1 g
2 5 月	ごはん						米		411 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	3.4 g
2 5 月	ごはん						米		724 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	25.1 g
2 6 火	ごはん						米		404 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	3.6 g
2 6 火	ごはん						米		846 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	25.5 g
2 7 水	ごはん						米		335 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	2.5 g
2 7 水	ごはん						米		727 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	30.2 g
2 8 木	ごはん						米		460 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	2.5 g
2 8 木	ごはん						米		849 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	30.9 g
2 9 金	ごはん						米		378 mg
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	2.6 g
2 9 金	ごはん						米		843 kcal
	魚の照り焼き 千草あえ 田舎汁	○	さば		人参	しょうが	上白糖, でんぶん	ごま油	25.2 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。