１１月給食献立予定表

令和８年度

にしみたか学園三鷹市立第二中学校

日	曜	献立名	牛乳	材料名 主にからだの組織をつくる（赤） 1群	2群	からだの調子を整える（緑） 3群	4群	主にエネルギーになる（黄） 5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	ひとこと メモ
2	月	わかめご飯 ししゃものパリパリ揚げ 野菜炒め 塩肉じゃが	○	ベーコン 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめご飯の素 ししゃも	にんじん こまつな 葉ねぎ	キャベツ 玉葱	七分つき米 米粒麦 しゅうまいの皮 小麦粉 塩麹 しらたき じゃがいも 三温糖	揚げ油 油	782	32.7	ししゃものパリパリ揚げは、しゅうまいの皮でししゃもを包み、油で揚げています。
4	水	中華丼 トッポギのスープ りんご	○	豚肉 いか 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 緑豆もやし はくさい きくらげ ねぎ りんご	七分つき米 米粒麦 でんぷん トッポギ	油 ごま油	747	32.9	りんごは、給食室で一つ一つていねいに皮をむき、種をとっています。
5	木	きな粉トースト チキンビーンズ ほうれん草サラダ 洋食屋さんのドレッシング	○	きな粉 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん ほうれんそう	玉葱 エリンギ セロリー 緑豆もやし きゅうり だいこん にんにく	胚芽食パン 三温糖 じゃがいも	バター 油	748	33.6	きな粉トーストは、きな粉・三温糖・バターを混ぜ合わせたものを、食パンに塗って焼いています。
6	金	ターメリックライス 魚のステーキソースかけ コーンポテト スコッチブロス	○	青ヒラス ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく 玉葱 ホールコーン しょうが セロリー キャベツ	七分つき米 米粒麦 でんぷん 三温糖 じゃがいも 押麦	油	794	29.6	スコッチブロスとは、大麦（押し麦）をはじめ、肉や根菜などを煮込んだスコットランド伝統のスープです。
9	月	こぎつねご飯 小魚のから揚げ もやしとコーンのお浸し きりたんぽ汁	○	鶏肉 油揚げ	牛乳 にぎす	にんじん さやいんげん せり	しょうが 緑豆もやし キャベツ きゅうり ねぎ ホールコーン ごぼう はくさい	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぷん しらたき きりたんぽ	油 揚げ油	748	31.8	小魚のから揚げには、ニギスという深海魚を使用しています。秋が旬なので、脂がのって美味しいです。
10	火	定期考査（給食無し）										
11	水											
12	木	スパゲティツナソース リンゴ蒸しパン 寒天サラダ じゃこドレッシング	○	ツナ 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ 糸寒天	にんじん	玉葱 にんにく しょうが セロリー エリンギ きゅうり りんご缶詰 緑豆もやし	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 三温糖	油 オリーブ油	769	28.9	スパゲティツナソースには、エリンギを使用しています。エリンギには食物繊維が豊富です。
13	金	ご飯 ふくさ卵 即席漬け 厚揚げのすき焼き風	○	鶏肉 卵 豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	干し椎茸 キャベツ しょうが ごぼう 玉葱 ねぎ きゅうり	七分つき米 三温糖 しらたき	油	809	37.7	即席漬けは、色が非常に淡い白しょうゆを使用することで、野菜本来の色味を活かしています。
16	月	カレーライス 緑大豆のサラダ ツナマヨドレッシング 柿	○	豚肉 緑大豆 ツナ	牛乳 ピザチーズ	にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉葱 きゅうり キャベツ 柿	七分つき米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖	油	786	27.7	柿は「kaki」として、世界共通語であり、アジアやヨーロッパでも名前が通用しています。
17	火	利根町のご飯 魚の辛子醤油がけ 小松菜と糸コンのきんぴら 豚汁	○	カガミダイ 豚肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん	米 でんぷん 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも	揚げ油 油 ごま油	774	30.8	今日のご飯は、利根町のお米を炊いています。利根町は茨城県南部に位置し、三鷹市とは姉妹都市です。
18	水	厚揚げと豚肉のあんかけ丼 肉団子スープ みかん	○	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 糸寒天	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ はくさい 温州蜜柑	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぷん	油 ごま油	816	36.7	肉団子スープの肉団子は、調理室で一から肉をこねて、丸めて作っています。
19	木	五目あんかけ焼きそば 大学芋 もやしの中華和	○	豚肉 いか うずら卵 ロースハム	牛乳	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 緑豆もやし はくさい ホールコーン きゅうり	中華麺 でんぷん 三温糖 さつまいも 水あめ	ごま油 油 揚げ油	748	29.7	五目あんかけ焼きそばは、豚肉やたけのこ、うずら卵などを使用した、具だくさんのあんを麺にかけます。
20	金	ウィンナーピラフ 白菜シチュー キャベツのサラダ チキンドレッシング	○	ウィンナー ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	玉葱 セロリー しょうが はくさい エリンギ キャベツ きゅうり にんにく	七分つき米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 三温糖	油 バター	750	27.6	白菜の旬は11月～2月頃です。寒さにより甘みが増す野菜です。
24	火	矢吹米のご飯 ソースかつ ボイルキャベツ ざくざく	○	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	米 小麦粉 パン粉 三温糖 黒こんにゃく さといも	揚げ油	793	29.2	ざくざくは、ざくざく煮やざくざく汁とも呼ばれ、福島県二本松市を中心とした伝統料理です。
25	水	黒砂糖パン 魚のバジル焼き ほうれん草ソテー コーンと豆の米粉スープ	○	青ヒラス 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく 緑豆もやし 玉葱 エリンギ セロリー クリームコーン ホールコーン	黒砂糖パン じゃがいも 米粉	オリーブ油 油 バター	748	39.2	ほうれん草は夏と冬に収穫されますが、冬にとれる方がビタミンCが多く含まれています。
26	木	玄米ご飯・えのきの佃煮 開化蒸し 玉葱とじゃが芋の味噌汁 みかん	○	豚肉 凍り豆腐 ちくわ 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ さやえんどう	えのきたけ 玉葱 干し椎茸 ごぼう 温州蜜柑	七分つき米 玄米 三温糖 黒こんにゃく じゃがいも	油	753	32.4	開化蒸しは、凍り豆腐やちくわを使用した卵料理です。
27	金	麦ご飯 魚の竜田揚げ 煮浸し スープおでん・みかん	○	さめ 油揚げ 鶏肉 揚げボール ちくわ	牛乳 昆布	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが はくさい だいこん りんご	七分つき米 米粒麦 でんぷん 三温糖 黒こんにゃく ちくわぶ	揚げ油	776	32.3	麦ご飯に使用している大麦（米粒麦）は、白米に比べ、食物繊維が約17倍も含まれているといわれています。
30	月	高菜チャーハン 餃子 うずら卵のスープ	○	豚肉 鶏肉 ちくわ うずら卵	牛乳	たかな漬 にんじん にら こまつな 葉ねぎ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ セロリー はくさい えのきたけ	七分つき米 米粒麦 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 油 揚げ油	747	29.5	餃子は、ひき肉やにら、ごま油などをこね、皮で包んだ手作り餃子です。

※入荷状況等により、食材料や献立を変更する場合があります。

※サラダはすべて加熱してあります。

🍎三鷹産農産物使用予定：ねぎ、きゅうり、人参、白菜、大根、里芋、葉ねぎ