令和８年度 11月　給食献立表

江東区立深川第六中学校

日	曜	（主食・主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱく質g
2	月	ご飯 高野豆腐･根菜炊き合わせ 青菜とじゃこのおひたし ミルクゼリーピーチソース	牛乳,高野豆腐,鶏モモ肉,糸削り,ちりめんじゃこ,粉かつお,粉寒天,粉ゼラチン	米,板こんにゃく,サラダ油,上白糖	だいこん,ごぼう,干し椎茸,にんじん,たけのこ水煮,さやいんげん,もやし,こまつな,黄桃缶	841 38.5
4	水	根菜のカレーライス フレンチサラダ 焼きりんご 読書の秋×給食 ◎読書週間(10/27～11/9)	牛乳,鶏胸肉,いんげんまめ(乾) 「一晩置いたカレーはなぜおいしいのか」	米,サラダ油,バター,薄力粉,三温糖,上白糖 作者:稲垣栄洋	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だいこん,西洋かぼちゃ,れんこん,ごぼう,グリンピース,キャベツ,きゅうり,りんご（紅玉）	913 27.6
5	木	長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ（長崎） 大学芋 長崎県	牛乳,豚肩肉,いか,蒸しかまぼこ,豚モモ肉,さつま揚げ	サラダ油,冷凍ちゃんぽん,ごま油,しらたき,上白糖,大豆油,さつまいも,水あめ(酵素糖化),★黒ごま	にんにく,玉葱,にんじん,もやし,キャベツ,干し椎茸,ごぼう	783 31.0
6	金	卵と鶏そぼろのごはん コロコロポテトのハニーサラダ 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳,鶏ひき肉,たまご,豚肩肉,油揚げ,豆乳	米,サラダ油,上白糖,じゃがいも,はちみつ,板こんにゃく	しょうが,にんじん,ごぼう,キャベツ,きゅうり,だいこん,はくさい,しめじ,ねぎ	823 34.1
9	月	ご飯 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 ブロッコリー入ゆで野菜	牛乳,鶏胸肉,生揚げ,うずら卵水煮	米,サラダ油,かたくり粉,ごま油,上白糖	しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,たけのこ水煮,万能ねぎ,チンゲン菜,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶,ブロッコリー	855 37.5
10	火	ピザトースト ポトフ ヨーグルト フルーツポンチ	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏成鶏肉モモ(皮付き),ウィンナー,ヨーグルト(無糖)	食パン,マーガリン,サラダ油,上白糖,じゃがいも	にんにく,トマトホール缶,玉葱,ピーマン,エリンギ,にんじん,★キャベツ,みかん缶,バナナ,パイン缶	796 30.8
11	水	ご飯 魚の変わりづけ 切干し大根の炒め煮 具だくさんみそ汁	牛乳,ホキ,さつま揚げ,木綿豆腐,油揚げ	米,大豆油,かたくり粉,サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,ごぼう,切干しだいこん,はくさい,しめじ,こまつな	818 35.6
12	木	ご飯＋青のりじゃこ コチュジャン肉じゃが ｶﾘｶﾘ油揚げのサラダ 果物(りんご)	牛乳,ちりめんじゃこ,あおのり,豚肩肉,油揚げ	米,サラダ油,じゃがいも,つきこん,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,キャベツ,こまつな,りんご	830 29.7
13	金	ご飯 おろしハンバーグ 紫芋(ふくむらさき)のマッシュポテト 白菜とﾍﾞｰｺﾝのスープ ★特別栽培野菜を使っています	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,鶏成鶏肉胸(皮付き)	米,バター,パン粉(生),上白糖,かたくり粉,★さつまいも,サラダ油	玉葱,だいこん,万能ねぎ,にんじん,はくさい	877 33.5
16	月	ご飯 鶏肉のねぎソースかけ 秋野菜の煮物 ごまみそ汁（揚げ・小松菜） ★有機野菜を使っています	牛乳,鶏モモ肉,油揚げ	米,上白糖,ごま油,サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも,さつまいも,★白ごま	しょうが,ねぎ,にんにく,ごぼう,にんじん,★れんこん,はくさい,こまつな	838 31.4
17	火	黒砂糖パン ペンネのミートグラタン 大豆入りゆで野菜 果物（柿）	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,生クリーム,ピザチーズ,大豆(乾)	黒砂糖パン,マカロニ,サラダ油,じゃがいも,上白糖,薄力粉,ごま油	玉葱,エリンギ,パセリ,キャベツ,にんじん,赤ピーマン,きゅうり,かき(甘がき)	813 32.4
18	水	親子丼 ゆで野菜（辛子じょうゆ） いものこ汁	牛乳,鶏胸肉,たまご,刻みのり,糸削り,木綿豆腐	米,上白糖,さといも,板こんにゃく	玉葱,にんじん,こまつな,はくさい,もやし,ごぼう	807 38.9
食育の日 19	木	ご飯 魚の南部焼き じゃが芋のきんぴら炒め 千住ねぎ入りみそ汁 江戸千住ねぎ	牛乳,生鮭,豚肩肉,糸削り,油揚げ	米,上白糖,★白ごま,★黒ごま,サラダ油,つきこん,大豆油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,キャベツ,ねぎ 歯みがき実習(1)	843 40.2
20	金	スパゲティ大豆入りﾐｰﾄｿｰｽ スペインオムレツ 海藻入りサラダ	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾),粉チーズ,たまご,くきわかめ,ちりめんじゃこ	スパゲティ,サラダ油,薄力粉,オリーブ油,じゃがいも,ごま油,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン,しめじ,トマトホール缶,パセリ,キャベツ,きゅうり	838 39.8
和食の日 24	火	ご飯(宮城県産ひとめぼれ) さばのピリカラ味噌煮 大蔵大根と生揚げの炒め煮 すまし汁(豆腐・小松菜) 果物(みかん)	牛乳,まさば,豚モモ肉,生揚げ,だし昆布,木綿豆腐	米,上白糖,サラダ油	しょうが,にんじん,だいこん,グリンピース(冷),ねぎ,こまつな,みかん	865 39.3
25	水	ご飯 鶏肉と野菜の五色煮 わかめ入りゆで野菜 味噌かきたま汁	牛乳,鶏胸肉(皮なし),大豆(乾),生わかめ,木綿豆腐,たまご	米,大豆油,かたくり粉,さつまいも,上白糖,ごま油	しょうが,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,もやし,こまつな	879 40.5
26	木	アーモンドトースト かぶのシチュー 人参とツナのサラダ	牛乳,鶏胸肉,生クリーム,スキムミルク,まぐろ缶(油漬)	食パン,マーガリン,上白糖,★アーモンド粉,★アーモンドスライス,サラダ油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉葱,にんじん,ホールコーン缶,クリームコーン缶,しめじ,かぶ,かぶ(葉),グリンピース(冷),キャベツ,きゅうり	826 31.1
27	金	ひじきご飯 ししゃもとさつま芋の天ぷら ゆで野菜（だし醤油） みそ汁（大根・シメジ）	牛乳,鶏胸肉,干ひじき(乾),油揚げ,ししゃも(子持ち),たまご	米,サラダ油,上白糖,大豆油,薄力粉,さつまいも	にんじん,干し椎茸,はくさい,もやし,だいこん,だいこん葉,しめじ	823 28.1
30	月	カレーピラフ ゆで野菜 ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ（ひよこ豆入り）	牛乳,豚ひき肉,ひよこまめ(乾),ベーコン,粉チーズ	米,バター,サラダ油,上白糖,オリーブ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン,パセリ,キャベツ,もやし,きゅうり,にんにく,トマトホール缶	830 27.0

★４日(水)は、秋の読書週間にちなんだ献立を取り入れました。「中学生に読んでほしい３０冊」にも選出されている、稲垣栄洋さんの「一晩置いたカレーはなぜおいしいのか」という本は、現在、学校の図書室でも紹介されています。

★１９日(木)は食育の日です。江戸時代から受け継がれてきた伝統的な固定種の種を使用した江戸千住ねぎを取り入れました。

１年生は歯みがき実習があります。歯ごたえのあるれんこんやこんにゃくを取り入れました。よく噛んで、健康的な歯を守りましょう。

★２４日(火)は和食の日です。和食の魅力のひとつである「だし」を味わいましょう。お米は宮城県産のひとめぼれを取り入れました。（通常は新潟県産にじのきらめきです。

