

2025年度



11月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 1群	2群	緑の仲間 体の調子を整える 3群	4群	黄の仲間 熱や力の元になる 5群	6群	エネルギー たんぱく質
1 土	★総合防災訓練特別メニュー★								
	防災スパゲッティ		ツナ		トマト缶	マッシュルーム エリンギ	スパゲティ	油	
	乾物サラダ	○		海草 ミックス		切干大根, コーン	春雨, 三温糖	油 白ごま	751 kcal 28.4 g
	白玉フルーツポンチ					パイン缶, 白桃缶 りんご缶, 黄桃缶 洋梨缶	白玉粉 上白糖		
5 水	●十三夜(2日)●								
	栗ごはん						精白米 もち米	栗	
	すき焼き煮	○	豚肉 焼き豆腐 鶏卵, 鶏肉 かまぼこ		人参	玉ねぎ, 長ねぎ えのき 干し椎茸	こんにゃく 三温糖, 麩 三温糖	油	733 kcal 32.4 g
6 木	□読書週間メニュー□								
	ごはん						精白米 パン粉		
	豆腐ハンバーグ きのこソース	○	豚肉, 豆腐 豆乳, 鶏卵	ひじき		玉ねぎ, しめじ えのき	三温糖 でん粉	油 ごま油	801 kcal 28.8 g
	さつまいものツナマヨ和え たまねぎと小松菜のみそ汁		ツナ みそ		小松菜	コーン 玉ねぎ	さつま芋 麩	マヨネーズ	
7 金	北海道の郷土料理								
	鍋の日								
	ごはん						精白米		
	石狩鍋	○	豆腐, みそ さけ 豚肉			長ねぎ, 白菜, しめじ しいたけ, えのき キャベツ, コーン	こんにゃく じゃが芋	バター 油 バター	736 kcal 31.0 g
	野菜のバター醤油炒め				小松菜				
	小豆入り抹茶ゼリー			寒天 牛乳			上白糖 甘納豆		
10 月	カレーそばろ丼		鶏肉, 大豆 鶏卵	のり	人参	しょうが, 玉ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	油	
	ごぼうチップスサラダ	○			小松菜 人参	キャベツ, もやし ごぼう		油 ごま油 白ごま	808 kcal 31.3 g
	油揚げとえのきのみそ汁		油揚げ みそ			長ねぎ, 白菜, えのき			
	みかん ◎特別栽培◎					みかん			
11 火	★もやしの日★								
	中華丼	○	豚肉, いか うずら卵		人参 チンゲン菜	にんにく, しょうが 長ねぎ, 玉ねぎ, 白菜 たけのこ, 干し椎茸 もやし	精白米 三温糖 でん粉 三温糖	油 ごま油	727 kcal 30.3 g
	もやしの華風和え				小松菜 赤ピーマン				
	わんたんスープ		ベーコン 豚肉, みそ		にら	キャベツ, しめじ 長ねぎ	ワンタン皮	油	
12 水	焼きうどん		豚肉 削り節 大豆		人参 ピーマン	にんにく, 玉ねぎ キャベツ	うどん	油 バター	
	さつまいもと豆の甘辛揚げ	○					さつま芋 でん粉 三温糖	油	729 kcal 28.1 g
	豆腐とチンゲン菜のスープ		ベーコン 豆腐		人参 チンゲン菜	えのき			
13 木	埼玉県郷土料理								
	かてめし		油揚げ 高野豆腐 おから	昆布	人参	ごぼう, 干しずいき 枝豆	精白米 三温糖 じゃが芋	油	
	ゼリーフライ	○			人参	玉ねぎ, 長ねぎ	パン粉 薄力粉 三温糖	油	728 kcal 23.1 g
	白みそドレサラダ		みそ		赤ピーマン	キャベツ, もやし 黄ピーマン		油 白ごま ごま油	
	いちようかまぼこのすまし汁		鶏肉 かまぼこ		人参 小松菜	長ねぎ		油	

2025年度



11月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 1群	赤の仲間 血や肉になる 2群	緑の仲間 体の調子を整える 3群	緑の仲間 体の調子を整える 4群	黄の仲間 熱や力の元になる 5群	黄の仲間 熱や力の元になる 6群	エネルギー たんぱく質
14 金	★昆布の日(14日)★								
	ごはん						精白米		
	鯖の有馬焼き	○	さば	昆布	人参	しょうが 切干大根	三温糖	ごま油	755 kcal 29.6 g
	すき昆布の煮物		生揚げ			長ねぎ, 大根			
17 月	生揚げと大根のみそ汁		みそ						
	★れんこんの日★								
	ごはん						精白米		
	擬製豆腐	○	鶏肉, 豆腐	ひじき	人参	玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖	油	729 kcal 29.4 g
18 火	れんこんのきんぴら		鶏卵		人参	れんこん, 枝豆	こんにゃく 三温糖	ごま油 黒ごま油	
	豚バラと長ねぎのみそ汁		豚肉, みそ			長ねぎ			
	∞商店街コラボ給食∞								
	茶飯						精白米		
19 水	新橋お多幸 おでん	○	鶏卵, 鶏肉			大根, しょうが	三温糖 でん粉		778 kcal 34.7 g
	新橋お多幸 きゅうりもみ		き	わかめ		きゅうり	三温糖		
	ごはん						精白米		
	戻り鰹のにんにく揚げ	○	かつお			にんにく, しょうが	三温糖 でん粉	油	725 kcal 32.0 g
20 木	和風サラダ				水菜 赤ピーマン	大根, 黄ピーマン	三温糖	ごま油 白ごま	
	白菜のみそ汁		みそ		人参	白菜, 長ねぎ			
	🍕ピザの日🍕								
	ピザトースト	○	ベーコン ハム	チーズ	トマト缶 ピーマン	玉ねぎ	食パン	油	757 kcal 32.2 g
21 金	さつまいもシチュー		鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	さつまいも 薄力粉	油	
	早香 ◎特別栽培◎		白いんげん豆			ぼんかん			
	♥フライドチキンの日♥								
	コーンピラフ	○	鶏肉, 鶏卵	牛乳	パセリ	にんにく, コーン	精白米 薄力粉	油 油	759 kcal 35.3 g
25 火	フライドチキン		ベーコン		人参 小松菜	セロリ, 玉ねぎ キャベツ		油	
	バイザンヌスープ		ひよこ豆						
	★勤労感謝の日(23日)★ ★和食の日(24日)★								
	五穀ごはん	○	小豆, 大豆				精白米 もち米 米粒麦, きび		721 kcal 34.8 g
26 水	鯖のごま焼き		さわら		人参 小松菜	もやし, キャベツ コーン	三温糖 三温糖	白ごま	
	五色和え		油揚げ			長ねぎ, 白菜, なす	さつまいも	ごま油	
	秋のみそ汁		みそ						
	ビビンバ	○	豚肉		小松菜 赤ピーマン	にんにく, しょうが 干し椎茸, もやし 大豆もやし	精白米 三温糖	油 ごま油	754 kcal 24.4 g
27 木	キムチスープ		鶏肉		人参	大根, 長ねぎ, 白菜 キムチ		油	
	柿					柿			
	ごはん						精白米		
	ししやもの包み揚げ	○		ししやも			春巻きの皮 薄力粉	油	747 kcal 31.0 g
28 金	8品目サラダ		大豆	じゃこ	小松菜 赤ピーマン	キャベツ, コーン もやし, 黄ピーマン	三温糖	油	
	もやしのピリ辛みそ汁		豚肉, みそ		こねぎ	にんにく, 大豆もやし りんご, レモン果汁		ごま油	
	アップルトースト						食パン グラニュー糖	バター	
	野菜のパペロンチーノ	○	ベーコン		赤ピーマン	にんにく, キャベツ しめじ, 黄ピーマン		オリーブ油	730 kcal 25.5 g
28 金	大麦のスープ		豚肉		人参 トマト缶	セロリ, 玉ねぎ	じゃが芋 押麦	油	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。