２０２６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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
4 水	📖読書週間メニュー📖								
	オムライス	○	鶏肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	精白米 三温糖	油	847 kcal 41.5 g
	鮭のタルタルソースがけ		さけ うずら卵			玉ねぎ, ピクルス レモン果汁	でん粉, 米粉 三温糖	油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	野菜スープ		ベーコン		人参, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ		油	
5 木	📖読書週間メニュー📖								
	ナシゴレン	○	鶏肉, 鶏卵 えび		こねぎ ミニトマト	にんにく, 玉ねぎ きゅうり	精白米 三温糖	油	735 kcal 41.5 g
	チキンサテ		鶏肉			玉ねぎ, にんにく	黒砂糖		
	ソトアヤム		鶏肉		人参	しょうが, 玉ねぎ キャベツ, もやし	春雨	油	
6 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			長ねぎ, 白菜, しめじ しいたけ, えのき	こんにゃく じゃが芋	バター	743 kcal 31.1 g
	野菜のバター醤油炒め		豚肉		小松菜	キャベツ, コーン		油 バター	
	小豆入り抹茶ゼリー			寒天 牛乳			上白糖, 小豆		
9 月	カレーそぼろ丼	○	鶏肉 鶏レバー 大豆, 鶏卵	のり	人参	しょうが, 玉ねぎ	精白米 三温糖	油	782 kcal 30.9 g
	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	三温糖	油 ごま油 ごま	
	油揚げとえのきのみそ汁		油揚げ みそ			長ねぎ, 白菜, えのき			
10 火	ココアパン	○					ココアパン		776 kcal 29.8 g
	ポテトとコーンのグラタン		鶏肉	牛乳 チーズ		にんにく, 玉ねぎ コーン	薄力粉 じゃが芋	油 バター	
	ジュリアンスープ		ベーコン		人参	セロリ, 大根 キャベツ		油	
	洋梨					洋梨			
11 水	★もやしの日★	○							745 kcal 30.1 g
	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	精白米 三温糖 でん粉	油	
	もやしの華風和え				小松菜 赤ピーマン	もやし	三温糖	ごま油	
	わんたんスープ		ベーコン 豚肉, みそ		人参, にら	キャベツ, 長ねぎ	ワンタン皮	油	
12 木	たらこスパゲッティ	○	たらこ	生ｸﾘｰﾑ のり		玉ねぎ, しめじ マッシュルーム	スパゲティ	油 バター	748 kcal 32.6 g
	ミネストローネ		ベーコン 大豆 白ｲﾝｹﾞﾝ豆		人参, トマト	玉ねぎ	じゃが芋	油	
	スイートポテト			牛乳 生ｸﾘｰﾑ			さつま芋 上白糖	バター	
13 金	★昆布の日(15日)★	○							762 kcal 29.7 g
	ごはん						精白米		
	鯖の有馬焼き		さば			しょうが			
	すき昆布の煮物		ｻﾂﾏ揚げ	昆布	人参	切干大根	三温糖	ごま油	
	生揚げと大根のみそ汁		生揚げ みそ			長ねぎ, 大根			
16 月	🍁埼玉県の郷土料理🍁	○							796 kcal 27.1 g
	かてめし		油揚げ 高野豆腐	昆布	人参	ごぼう, 干しずいき 枝豆	精白米 三温糖	油	
	ゼリーフライ		おから		人参	玉ねぎ, 長ねぎ	じゃが芋 パン粉, 薄力粉	油	
	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	三温糖	油 ごま ごま油	
	いちょ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	

２０２６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
17 火	★れんこんの日★								763 kcal 30.8 g
	ごはん						精白米		
	擬製豆腐	○	鶏肉, 豆腐 鶏卵	ひじき	人参	玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖	油	
	れんこんのきんぴら				人参	れんこん, 枝豆	こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま	
	豚バラと長ねぎのみそ汁		豚肉, みそ			長ねぎ		油	
18 水	ごはん						精白米		742 kcal 34.0 g
	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	
	小松菜のお浸し		油揚げ かつお節		人参, 小松菜	もやし	三温糖		
	白菜のみそ汁		みそ		人参	白菜, 長ねぎ			
19 木	ピザの日(20日)								757 kcal 32.2 g
	ピザトースト	○	ベーコン ハム	チーズ	トマト ピーマン	玉ねぎ	食パン	油	
	さつまいもシチュー		鶏肉 白ｲﾝｹﾞﾝ豆	牛乳	人参	玉ねぎ	さつま芋 薄力粉	油	
	早香					早香			
20 金	フライドチキンの日(21日)								829 kcal 39.7 g
	きのこピラフ	○	ハム		赤ピーマン	玉ねぎ, しめじ マッシュルーム しいたけ	精白米	油	
	フライドチキン		鶏肉, 鶏卵	牛乳			薄力粉	油	
	ペイザンヌスープ		ベーコン ひよこ豆		人参, 小松菜	セロリ, 玉ねぎ キャベツ		油	
24 火	★勤労感謝の日(23日)★ ★和食の日★								773 kcal 35.7 g
	五穀ごはん	○	小豆, 大豆				精白米 もち米 米粒麦, きび		
	鰆のごま焼き		さわら				三温糖	ごま	
	五色和え				人参, 小松菜	もやし, キャベツ コーン	三温糖		
	秋のみそ汁		油揚げ みそ			長ねぎ, 白菜, なす	さつま芋	ごま油	
25 水	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	745 kcal 27.1 g
	キムチスープ		鶏肉		人参	大根, 長ねぎ, 白菜 キムチ		油	
	オレンジゼリー			寒天		オレンジジュース	上白糖		
26 木	ごはん	○					精白米		763 kcal 31.1 g
	ししゃもの包み揚げ			ししゃも			春巻きの皮 薄力粉	油	
	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		ごま油	
27 金	アップルトースト	○				りんご, レモン果汁	食パン グラニュー糖	バター	754 kcal 29.0 g
	ＡＢＣマカロニスープ		豚肉 ひよこ豆		人参	にんにく, セロリ 玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋 マカロニ	油	
	ひじきのマリネ		ハム	ひじき	人参	大根	三温糖	油	
30 月	肉うどん	○	豚肉 かまぼこ		人参 ほうれん草	玉ねぎ, 長ねぎ 干し椎茸	うどん	油	814 kcal 32.3 g
	レバーとポテトのごまがらめ		豚レバー			しょうが	でん粉 三温糖 じゃが芋	油 白ごま	
	柿					柿			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。