



11月 献立表

2025年11月

港区立六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1食 kcal たんぱく質 g
4火	きな粉揚げパン	○	ツナのハーブサラダ 米粉の白菜クリームスープ	牛乳、きな粉、ツナ、鶏肉、いんげん豆(ペースト)、生クリーム	コッペパン、サラダ油、黒砂糖、グラニュー糖、オリーブ油、上白糖、バター、米粉	人参、キャベツ、小松菜、にんにく、玉ねぎ、白菜、しめじ、ブロッコリー	純米酢、塩、黒こしょう、バジル、タイム、鶏がら、ローリエ、白ワイン、ペイリーフ	738 25.7
5水	塩こうじ入りチキンピラフ	○	魚介のブーザラ【クアアチア料理】 ベイクドチーズケーキ	牛乳、鶏肉、たら、えび、鶏卵、チーズ、ヨーグルト	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、オリーブ油、上白糖、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、ピーマン、なす、トマト缶、ブロッコリー、レモン果汁	白ワイン、鶏がら、塩、塩麹、黒こしょう、ペイリーフ(粉)、ローリエ、ベーキングパウダー	726 33.9
6木	ジャコワカメご飯 	○	鶏肉のから揚げ 海藻入りサラダ 切り干し大根の味噌汁	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめごはんの素、鶏肉、ハム、糸削り節、海藻ミックス、豆腐、みそ	精白米、でん粉、米粉、上白糖、サラダ油、こんにゃく、じゃが芋	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、切干し大根、玉ねぎ	酒、醤油、塩、米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節	810 34.6
7金	白飯	○	魚のマスタード醤油焼き れんこんサラダ ごま汁 温州みかん	牛乳、さば、豚肉、生揚げ、みそ	精白米、三温糖、サラダ油、ごま油、里芋、こんにゃく、白ごま	れんこん、人参、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、小松菜、みかん	塩、黒こしょう、酒、粒マスタード、醤油、薄口醤油、りんご酢、白こしょう、だしかつお厚削り節、みりん、一味唐辛子	840 35.6
10月	きんぴらサンド	○	ポテトサラダ 豆乳スープ	牛乳、牛肉、チーズ、鶏肉、いんげん豆(ペースト)、豆乳	コッペパン、こんにゃく、サラダ油、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ、上白糖、バター	ごぼう、人参、きゅうり、玉ねぎ、ブロッコリー	醤油、みりん、米酢、塩、黒こしょう、鶏がら、ローリエ、白こしょう	720 29.9
11火	白飯	○	揚げ鮭のみぞれかけ チリメンジャコのサラダ 玉葱とワカメの味噌汁	牛乳、さけ、ちりめんじゃこ、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、でん粉、米粉、サラダ油、三温糖	しょうが、にんにく、大根、長ねぎ、ブロッコリー、切干し大根、人参、キャベツ、玉ねぎ	酒、醤油、みりん、一味唐辛子、りんご酢、だし昆布、だしかつお厚削り節	753 36.3
12水	油麴の玉子丼	○	キャベツの即席漬 具沢山味噌汁 早香	牛乳、鶏卵、塩昆布、みそ、油揚げ	精白米、油ふ、こんにゃく、三温糖、じゃが芋、こんにゃく	玉ねぎ、干しいたけ、こねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、人参、ごぼう、えのき、長ねぎ、はやか	みりん、塩、醤油、酒、純米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節	762 29.6
13木	ガーリックライスの いんげん豆入りドライカレー	○	コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、鶏肉、レンズ豆、チーズ、かに風味かまぼこ、ヨーグルト	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、はちみつ、上白糖、粉糖	にんにく、しょうが、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、キャベツ、ホールコーン、ブルーベリージャム	塩、ガーリックパウダー、鶏がら、ローリエ、カレー粉、クローブ、みりん、黒こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、りんご酢、米酢、からし(粉)、醤油、赤ワイン	784 28.1
14金	キムチチャーハン	○	きのこのスープ マラーカオ	牛乳、鶏肉、鶏卵、生揚げ、生クリーム、加糖練乳	精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油、ごま、薄力粉、三温糖、黒砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ、ピーマン、キムチ、えのき、しめじ	鶏がら、オイスターソース、塩、黒こしょう、醤油、米酢、酒、みりん、ベーキングパウダー	835 31.6
17月	白飯	○	ポーポー焼き【福島県郷土料理】 いかにんじん【福島県郷土料理】 こづゆ【福島県郷土料理】	牛乳、さんま、みそ、するめいか	精白米、でん粉、サラダ油、三温糖、こんにゃく、里芋、麩	しょうが、長ねぎ、人参、ごぼう、干しいたけ、きくらげ	酒、醤油、みりん、だし昆布、だしかつお厚削り節、塩	724 27.6
18火	生揚げ中華煮丼	○	キュウリのピリ辛漬 中華風コンスープ 柿	牛乳、鶏肉、生揚げ、鶏卵	精白米、サラダ油、でん粉、ごま油、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、白菜、小松菜、きゅうり、ホールコーン、クリームコーン、柿	醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょう、オイスターソース、米酢、ラー油	733 28.3
19水	カレー南蛮うどん	○	イカと大豆のかりんとうがらめ チーズパン	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか、大豆、ヨーグルト、チーズ	サラダ油、でん粉、うどん、サラダ油、上白糖、はちみつ、米粉	人参、玉ねぎ、小松菜、ほんしめじ、長ねぎ、しょうが	だし昆布、だしかつお厚削り節、みりん、酒、塩、醤油、薄口醤油、カレー粉、ベーキングパウダー	767 35.9
20木	中華風おこわ 11月24日	○	キャベツの中華サラダ 肉団子と白菜のスープ	牛乳、鶏肉、干しえび、生揚げ、鶏卵	精白米、もち米、ごま油、上白糖、サラダ油、でん粉	人参、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、切干し大根、しょうが、えのき、長ねぎ、白菜	酒、醤油、みりん、塩、オイスターソース、純米酢、米酢、ラー油、鶏がら、黒こしょう、薄口醤油	725 32.5
21金	【和食の日給食】 白飯	お茶	黒はんぺんとサメのフライ ツナ和風ポテトサラダ おさく【静岡県郷土料理】 温州みかん	黒はんぺん、チーズ、さめ、青のり、ツナ、糸削り節、油揚げ	精白米、サラダ油、米粉、パン粉、じゃが芋、マヨネーズ、三温糖、里芋、こんにゃく	きゅうり、人参、大根、ごぼう、干しいたけ、みかん	だしかつお厚削り節、カレー粉、塩、酒、醤油、薄口醤油、みりん、せん茶	744 23.4
25火	白飯	○	デジカルビ 切り干し大根と小松菜のナムル 卵とワカメのスープ	牛乳、豚肉、みそ、ツナ、生揚げ、鶏卵、わかめ	精白米、ごま油、三温糖、でん粉、ごま	にんにく、人参、キャベツ、玉ねぎ、キムチ、にら、切干し大根、小松菜、しょうが、長ねぎ、柿	醤油、酒、塩、コチュジャン、みりん、鶏がら、ラー油、黒こしょう	719 32.0
26水	パインパン	○	チカとイカのフリッター ビーフシチュー りんご	牛乳、ちか、いか、牛肉、生クリーム	パインパン、サラダ油、薄力粉、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルーム、ブロッコリー、りんご	ベーキングパウダー、塩、炭酸水、酒、黒こしょう、赤ワイン、トマトケチャップ、デミグラスソース、中濃ソース、ウスターソース、ペイリーフ、ナツメグ	721 35.1
27木	白飯	○	豆腐のハンバーグ 青菜のごま炒め 冬瓜のスープ	牛乳、鶏肉、豆腐、ひじき、鶏卵、糸削り節、ベーコン	精白米、サラダ油、パン粉、三温糖、でん粉、ごま油、ごま、緑豆春雨	玉ねぎ、干しいたけ、人参、テンゲンサイ、小松菜、冬瓜、長ねぎ	塩、黒こしょう、醤油、みりん、酒、薄口醤油、鶏がら	738 32.4
28金	マーボーあんかけそば	○	ピクルス スイートポテト	牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、生クリーム、鶏卵	ごま油、中華麺、サラダ油、三温糖、でん粉、さつまいも、バター、上白糖	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、にら、人参、きゅうり、大根	塩、黒こしょう、酒、醤油、トウバンジャン、りんご酢	841 29.8

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の労働に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

