

11月 献立表



令和８年度

江東区立深川第四中学校

日	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー kcal	タンパク質 g
2（月）	さつま芋ご飯	鮭の塩焼き	甘酢和え	豚汁		749	34.5
4（水）	**東京都産白菜** 中華丼		もやしとわかめの ごま醤油		フルーツ ヨーグルト	766	26.7
5（木）	フレンチ トースト	秋のクリーム シチュー	ごまドレッシング サラダ			786	29.5
6（金）	チリビーンズ ライス		コーン入りサラダ		りんご （シナノスイート）	764	25.0
9（月）	スパゲティきのこ 入りミートソース		大豆入りサラダ 青のりフライドポテト			818	30.4
10（火）	ご飯	かつおの あずま煮	塩昆布入りサラダ	かきたま汁		749	35.5
11（水）	**有機玉ねぎ、じゃが芋** カレーライス		小松菜入りサラダ		りんご （シナノゴールド）	824	22.2
12（木）	親子丼		じゃこ入り海藻 サラダ		フルーツ ポンチ	804	31.2
13（金）	ご飯	めひかりの唐揚げ 肉じゃが	ゆで野菜 （ごま醤油）			749	26.5
16（月）	麻婆麺		**東京都産小松菜** 小松菜とひじきの ナムル		大学芋	844	31.8
17（火）	イタリアン ホットサンド	ビーンズシチュー	サラダ			818	29.1
18（水）	ご飯	生揚げの 吹き寄せ煮	わかめ入りサラダ		りんご ゼリー	749	28.2
19（木）	鮭のバター醤油 ご飯		**有機じゃが芋** ポテトの ハニーサラダ	肉団子と冬瓜の あったかスープ		750	29.1
20（金）	カレーピラフ	めかじきの パン粉焼き	マッシュポテト	ミネストローネ		817	32.3
24（火）	豚肉の しぐれご飯	魚の竜田揚げ	キャベツの磯和え	めかたま汁		823	37.5
						和食の日	
25（水）	ピラフの ホワイトソースがけ		チーズ入りサラダ		**旬のくだもの** 夢オレンジ	750	23.3
26（木）	コーンマヨ& ごまきなこ トースト	カレーシチュー	ブロッコリー 入りサラダ			825	29.4
27（金）	ご飯	豆腐ハンバーグ	ゆで野菜 （ごまかけ）	呉汁		779	35.3
30（月）	ご飯	めかじきの 照り焼き	野菜のごま和え	**秋田県の料理** きりたんぽ汁	**旬のくだもの** 紅マドンナ	749	30.9

◎牛乳は毎日つきます。
◎サラダの野菜は、加熱してあります。
◎食材の都合により、献立を変更する場合があります。