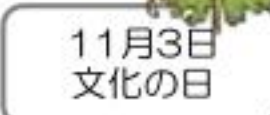
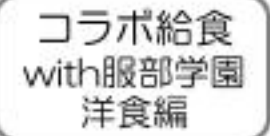
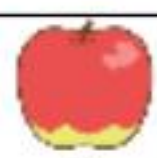
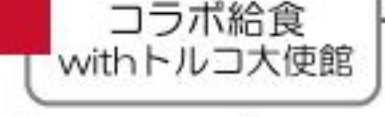
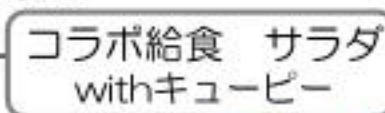
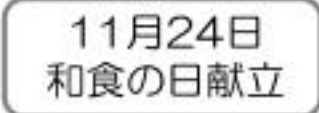
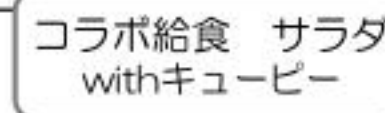


11月予定献立表

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質				
4	水	○	ご飯 豆腐ハンバーグ おろしきのソース 小松菜のおひたし 菊とじゃがいものみそ汁 	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 味噌 味噌 白みそ	牛乳 干しひじき	こまつな にんじん	玉葱 まいだけ だいこん えのきだけ しめじ もやし 干し菊	米 米粉 パン粉 (生) 三温糖 片栗粉 じゃがいも	油	692 kcal 29.9 g 21.2 g	
5	木	○	胚芽パン 魚のコーンフ레이크揚げ 野菜スープ 	メルルーサ ベーコン	牛乳	トマトケチャップ 赤パプリカ にんじん	にんにく 玉葱 黄パプリカ ズッキーニ キャベツ	胚芽パン 薄力粉 米粉 コーンフ레이크 パン粉 (乾)	揚げ油 砂糖 オリーブ油	815 kcal 36.1 g 27.9 g	
6	金	○	ふわとろ親子丼 カリカリじゃこサラダ ラフランス 	鶏肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり ブラックマッペもやし ラフランス	米 大麦 糸こんにゃく 片栗粉	油 砂糖 白ごま ごま油	690 kcal 27.6 g 19.6 g	
9	月	○	鶏五目ご飯 きびなごの磯辺揚げ 里芋の豚汁 りんご食べ比べ (シナノスイート・シナノゴールド) 	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 味噌 白みそ	牛乳 きびなご 青のり	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ 干し椎茸 しょうが ごぼう だいこん ねぎ りんご	米 もち米 三温糖 薄力粉 片栗粉 こんにゃく 里芋	油 揚げ油	677 kcal 25.2 g 18.6 g	
10	火	○	麦ご飯 かんぱちそぼろふりかけ 根菜と生揚げのみそ炒め 竹輪と水菜の酢の物 	かんぱちそぼろ かつお節 豚肉 生揚げ 味噌 八丁味噌 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん 水菜	しょうが にんにく だいこん ごぼう 干し椎茸 もやし	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 三温糖	砂糖 白ごま ごま油	727 kcal 31.6 g 25 g	
11	水	○	ピラフ タブクソテー (チキントマト煮) メルジメッキ・チョルバス (レンズ豆のスープ) フルーツヨーグルト 	鶏肉 レンズまめ	牛乳 ギリシャヨーグルト ヨーグルト (無糖)	トマトピューレ にんじん	にんにく 玉葱 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 パスタ じゃがいも 米粉	バター	861 kcal 32.4 g 27.3 g	
12	木	○	ご飯 めかじきのピリ辛ねぎソースがけ 赤みそドレッシングサラダ もずくのかきたま汁	めかじき 赤みそ 木綿豆腐 たまご	牛乳 もずく	にんじん こまつな 水菜	ねぎ キャベツ きゅうり	米 三温糖 片栗粉	ごま油 砂糖	675 kcal 32.8 g 21.4 g	
13	金	○	カレーうどん わかめのポン酢和え かぼちゃの天ぷら (2切れ)	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし レモン (果汁)	片栗粉 冷凍うどん 米粉	砂糖 エッグケアマ ヨネーズ 揚げ油	802 kcal 28.2 g 32.8 g	
16	月		定期テスト 給食なし								
17	火		定期テスト 給食なし								
18	水	○	マーボー丼 秋やさいのにんじんドレッシングサラダ 柿 	豚ひき肉 牛肉 大豆ミート 赤みそ 押し豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ (水煮) れん こん ごぼう ホールコーン 柿	米 大麦 片栗粉 さつまいも	ごま油 砂糖	827 kcal 32.9 g 24.5 g	
19	木	○	ご飯 (つきあかり) ぶりの竜田揚げ じゃがいもの土佐煮 卵と玉ねぎみそ汁 	ぶり 油揚げ たまご 味噌 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 えのきだけ	米 米粉 片栗粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 油	819 kcal 36 g 31.1 g	
20	金	シ ョ ア	スクランブルカレーライス お茶ドレッシングサラダ タピオカミルクティープリン 	鶏肉 たまご 豆乳	ショア (ストロ ベリー) 寒天 牛乳 生クリーム	にんじん トマトケチャップ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖 タピオカ	オリーブ油 油 砂糖	802 kcal 23.6 g 22.6 g	
24	火	○	ご飯 (にじのきらめき) サバのみそ煮 野菜のごま和え 白玉汁 	さば 味噌 鶏肉	牛乳 昆布 (角切り)	にんじん こまつな 水菜	しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 白玉団子	白すりごま 白ねりごま 油 砂糖	723 kcal 30.3 g 23.4 g	
25	水	○	ツナチーズトースト トマトシチュー 塩こうじとレモンのコールスロー風サラダ 	ツナ缶 鶏肉 いんげん豆ベ ースト レンズまめ	クリームチーズ スキムミルク ピザ用チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ トマトケチャップ トマト缶 こまつな	玉葱 にんにく しょうが キャベツ ホールコーン レモン (果汁)	食パン じゃがいも 薄力粉	エッグケアマ ヨネーズ 油 バター	775 kcal 31.3 g 37.7 g	
26	木	○	さつま芋おこわ おでん 野菜の辛子和え みかん 	つみれ さつま揚げ うずら卵水煮 がんもどき	牛乳 結び昆布	にんじん こまつな	だいこん もやし しょうが みかん	米 もち米 さつまいも 三温糖 こんにゃく ちくわぶ	砂糖 ごま油	721 kcal 27.2 g 18.7 g	
27	金	○	ご飯 (あさか舞) 凍り豆腐のチリソース (茅野市) 重 (郡山) いちごミルク寒天 (茅野市)	高野豆腐 鶏肉 ほたてがいか (干し貝柱)	牛乳 寒天 牛乳	トマトケチャップ にんじん	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 ごぼう たけのこ (水煮) いちごジャム いちごピューレ	あさか舞 (米) 片栗粉 里芋 つきこんにゃく くあらね	揚げ油 ごま油 砂糖	836 kcal 31.4 g 27.7 g	
30	月	○	あんかけ焼きそば 青のりピーンスポテト りんご	豚肉 うずら卵 (水煮) 大豆	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ (水煮) きくらげ (乾) 緑豆 もやし はくさい	中華めん 片栗粉 じゃがいも	砂糖 ごま油 揚げ油	774 kcal 31.5 g 27 g	

※都合により、献立が変更になる場合があります。

給食だより11月

令和8年10月29日
渋谷区立代々木中学校

11月24日は
和食の日

受け継ごう 和食文化

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013（平成25）年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



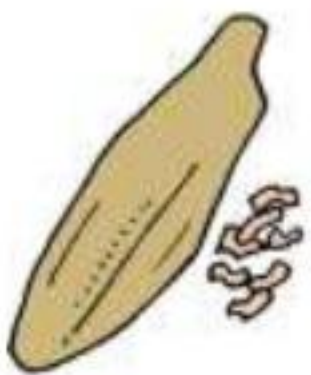
©少年写真新聞社2026

和食文化を支える いろいろなだし



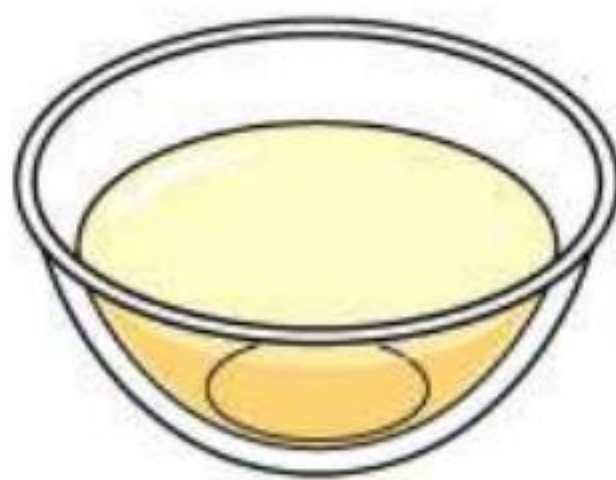
こんぶ

しょうかく
収穫したこんぶ
を干して、乾燥
させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮
てからいぶして乾
燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚
魚を煮て、干した
ものです。



干しいたけ

しいたけを機械
や天日で乾燥させ
たものです。



©少年写真新聞社2026

代々木中のおだしは、かつお節とこんぶの合わせだしです。
かつお節は、本枯れ節という上等品を使用しています。

11月からは...

コラボ給食
ぞくぞく登場!

災害時相互応援協定
福島県郡山市の給食レシピ
長野県茅野市の給食レシピ

服部学園

トルコ大使館
トルコの伝統料理

キューピー
サラダ2種類

