



11月こんだて表



2025年11月 No. 1



第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	家常豆腐どんぶり	○		米, 麦		644 kcal
	★和食マナー★5-1		豚こま肉, 生揚げ, 赤みそ	サラダ油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, たけのこ(缶), ねぎ, こまつな	30.4 g
	ツナとイカのサラダ		生ワカメ, イカ, まぐろ缶	オリーブ油, サラダ油, さとう	にんじん, キャベツ, ブロッコリー, もやし, にんにく, 玉葱	27.0 g
	大豆きなこ		大豆, きな粉	でん粉, 揚げ油, さとう		1.1 g
5 水	さつま芋とハムのピラフ	○	ハム	米, 麦, バター, さつまいも	玉葱, にんじん, ほんしめじ, パセリ	603 kcal
	ブイヤベース		ベーコン, 大豆, たら, イカ, エビ, あさり(缶)	じゃがいも, バター, 米粉, 揚げ油	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, マッシュルーム(缶), トマト(缶), パセリ	25.0 g
	チーズ小松菜サラダ		チーズ	サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, (冷)コーン, にんじん, こまつなブロッコリー, 玉葱	18.1 g
	みかん ★5-5				みかん	2.1 g
6 木	ご飯	○		米, 麦		617 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			32.8 g
	鶏肉と里芋の煮物		若こま肉, 生揚げ	さとう, サラダ油, 板こんにやく, さといも	干し椎茸, にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん	21.2 g
	かき玉汁 ★5-3		こんぶ, 豆腐, たまご	でん粉	ねぎ, こまつな	2.3 g
7 金	から揚げバーガー	○	鶏肉切り身	丸パン, でん粉, 小麦粉, 揚げ油, さとう	しょうが, キャベツ	583 kcal
	さつまいものフライドポテト			さつまいも, 揚げ油, アーモンド粉		24.6 g
	小松菜とベーコンのスープ		ベーコン, エビ, 豆腐		干し椎茸, にんじん, 玉葱, はくさい, こまつな	23.1 g
	オレンジ ★5-4				オレンジ	1.5 g
10 月	ごまご飯	○		米, 麦, 白ごま		578 kcal
	鯖の香味焼き		サバ切り身		しょうが	25.8 g
	さつまいものきんぴら		さつま揚げ	油, さつまいも, 揚げ油, 三温糖	にんじん, ごぼう, とうがらし	21.8 g
	炒り卵入りおひたし		たまご		こまつな, もやし, にんじん	2.0 g
	はくさいのみそ汁		油揚げ, 大豆, みそ, ワカメ		はくさい, えのき	
11 火	肉みそうどん	○	豚ひき肉, しぼり豆腐, みそ	冷凍うどん, サラダ油, ごま油, さとう, でん粉	キャベツ, もやし, にんにく, にんじん, にら	616 kcal
	レバーとポテトと大豆のマリアナソース		豚レバー角切り, 大豆	でん粉, 揚げ油, じゃがいも, さとう	しょうが	28.6 g
	中華サラダ		油揚げ	さとう, 白ごま, 緑豆春雨	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, (冷)コーン	23.5 g
	バナナ				バナナ	1.9 g
12 水	鶏そぼろの押し寿司	○	鶏ひき肉	米, 麦, 三温糖, でん粉	しょうが	574 kcal
	えのきとひじき入りごまあえ		ひじき	白すりごま, 白ごま, ごま油	こまつな, にんじん, もやし, えのき, にんにく, しょうが	25.2 g
	豚汁		煮干し粉, 豚こま肉, 生揚げ, みそ, ワカメ	ごま油, じゃがいも	にんじん, だいこん, キャベツ, ねぎ, 干し椎茸	19.2 g
	柿				かき	2.3 g
13 木	『世界の料理・アメリカ』	○				
	ジャンバラヤ		ベーコン, 豚ひき肉	米, 麦, バター	にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, ビーマン	597 kcal
	グリルチキン		鶏ムネ切り身		にんにく, 玉葱	21.9 g
	かぼちゃとひよこ豆のスープ		ベーコン, ひよこまめ(乾)	サラダ油	セロリー, 西洋かぼちゃ, 玉葱, キャベツ, パセリ	22.5 g
	スイートポテトパイ		たまご	パイ皮, さつまいも, さとう, バター		1.8 g
14 金	五平もち	○	みそ, 大豆	米, 麦, さとう, 白すりごま		578 kcal
	ワカサギのからあげ		わかさぎ	でん粉, 揚げ油	しょうが	24.7 g
	いそ和え		もみのり		こまつな, もやし, にんじん	16.2 g
	けんちん汁		鶏こま肉, 豆腐, 油揚げ, こんぶ, 焼き竹輪	油, さといも	干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, まいたけ, こまつな	2.0 g
	みかん				みかん	



15 土	さつまいもクリームパン	○	調理用牛乳, 白いんげん豆, 生クリーム, たまご	強力粉, はちみつ, バター, さつまいも, 三温糖, さとう, バター, 栗かんろ煮		639 kcal
	米粉マカロニのカレー煮		ベーコン, 豚ひき肉, エビ, 調理用牛乳, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, 米粉マカロニ, バター, 米粉	にんじん, 玉葱, パセリ	23.4 g
	ワカメサラダ		ワカメ, ちりめんじゃこ	三温糖, ごま油, 白ごま	にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり	21.2 g
	オレンジ				オレンジ	1.9 g
18 火	『小松菜一斉デー・葛西南地区 共通メニュー』	○		米, 押麦		592 kcal
	小松菜焼肉丼			サラダ油, ごま油, 三温糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	22.0 g
	中華風コーンスープ		鶏こま肉, たまご	でん粉, ごま油	にんじん, 玉葱, (冷)コーン, ほうれんそう	16.5 g
	ひすい寒天ポンチ		粉寒天, 豆乳, 調理用牛乳	さとう, 栗甘露煮	こまつな, パイン缶, りんご缶, みかん缶	1.8 g
19 水	セルフオムライス	○	鶏こま肉, たまご	米, 麦, バター, サラダ油	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(缶)	608 kcal
	オニオンサラダ			三温糖, 白ごま	玉葱, こまつな, もやし, キャベツ	23.7 g
	白菜のクリームスープ		ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム	米粉, バター	干し椎茸, はくさい, 玉葱, クリームコーン	20.3 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
20 木	ご飯	○		米, 麦		576 kcal
	サメの竜田揚げ		サメ切り身	でん粉, 米粉, 油	しょうが	28.2 g
	野菜とわかめのごまあえ		まぐろ缶, 生ワカメ	さとう, 白ごま, ねりごま	こまつな, もやし, キャベツ	19.0 g
	五目汁		豚こま肉, 豆腐, 凍り豆腐	サラダ油, つきこんにゃく, 三温糖	にんじん, 玉葱, しめじ, ねぎ	1.6 g
	りんご				りんご	
21 金	ツナエッグトースト	○	たまご, まぐろ缶, ピザチーズ	無塩食パン, マヨネーズ(卵無)	玉葱, パセリ	628 kcal
	タラと大豆とポテトの トマトソース		たら角切り, 大豆	でん粉, 揚げ油, じゃがいも, サラダ油, さとう	しょうが, にんにく, トマト缶	33.5 g
	小松菜ときのこのスープ		ベーコン, エビ		にんじん, 玉葱, エリンギ, はくさい, えのき, こまつな	30.6 g
	オレンジ				オレンジ	2.0 g
25 火	麻婆ラーメン	○	豚ひき肉, 凍り豆腐, みそ, 八丁みそ, 豆腐	油, 蒸し中華めん, さとう, でん粉, ごま油	にんじん, キャベツ, こまつな, にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ缶, 玉葱, ねぎ	629 kcal
	アーモンドフライドポテト			じゃがいも, 揚げ油, アーモンド粉		27.1 g
	大根サラダ			サラダ油, さとう	キャベツ, だいこん, にんじん, きゅうり, 切干しだいこん, レモン	25.8 g
	バナナ				バナナ	2.4 g
26 水	和食給食『宮城県郷土料理』	○				586 kcal
	ごまご飯			米, 麦, 白ごま, 黒ごま		
	ささかまと鶏ひき肉の いそべあげ		笹かまぼこ, 鶏ひき肉, あおのり	でん粉, 小麦粉, 揚げ油	玉葱	
	大根の浅漬け				だいこん, きゅうり, しょうが	
	おくずかけ		油揚げ	じゃがいも, しらたき, そうめん(乾), あられ麩, でん粉	干し椎茸, にんじん, ごぼう, こまつな	
	ずんだもち		豆腐	白玉粉, 三温糖	えだまめ	
27 木	きなこトースト(1/2)	○	きな粉	食パン, バター, さとう		571 kcal
	ツナオニオンドック(1/2)		まぐろ缶	コッペパン, マヨネーズ(卵無), サラダ油	玉葱	24.1 g
	トマト煮		ベーコン, 鶏こま肉, エビ, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム缶, トマト缶, こまつな	25.3 g
	和風サラダ		ちりめんじゃこ, おかか	三温糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, にんじん, だいこん, きゅうり, もやし, (冷)コーン	1.8 g
	オレンジ				オレンジ	
28 金	いなり寿司	○	油揚げ	さとう, 米, 麦, 白ごま		608 kcal
	いかのもみじあげ		イカ切り身	小麦粉, でん粉, 揚げ油	にんじん	28.8 g
	具だくさんみそ汁		鶏こま肉, 生揚げ, 八丁みそ, 赤みそ, 大豆	ごま油, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, もやし, こまつな	25.2 g
	ツナと茎ワカメの和え物		まぐろ缶, 冷凍茎わかめ	さとう	きゅうり, もやし, キャベツ, こまつな	2.0 g

※ 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

おちゃわんのもちかた

2025. 11

11月は小松菜一斉給食と和食給食があります。メニューは違いますが、毎年行っている給食です。江戸川区の特産の小松菜や和食について、ご家庭でも考える機会としてもらえたらと思います。ちょうど5年生は★和食マナー給食を1クラスずつ実施しています。メニューは『ごはん・アジの塩焼き・煮もの・おひたし・みそ汁(調理実習で作ります。)・小松菜団子・お茶』です。5-2は10/28でした。

