令和8年　１１月給食よていこんだてひょう

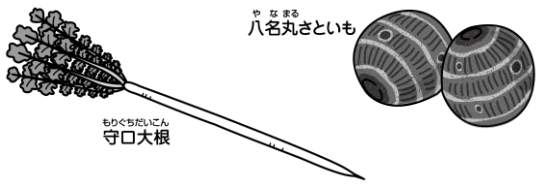
江戸川区立臨海小学校
校　長　笠井　三恵子
栄養士　近藤　愛　恵

日	曜	献立名	牛乳	ひとくち メモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩
2	月	麦ごはん　のりじゃこふりかけ　とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め　わかめとじゃがいものみそ汁　りんご	○	小松菜野菜炒めは江戸川区産の小松菜をたっぷり使っています。とり肉の香味焼きには香味野菜であるねぎが入っています。	おかか　じゃこ のり　とり肉 豚肉　油揚げ みそ　わかめ	米　麦　さとう ごま　パン粉　油 ごま油　じゃがいも	しょうが　にんにく　ねぎ もやし　キャベツ　にんじん こまつな　だいこん　たまねぎ えのき　りんご	576kcal 25.9g 2.3g
4	水	きな粉トースト　ガーリックビーンズ　ポトフ フレンチサラダ	○	ポトフは豚肉とにんじん、玉ねぎ、じゃがいもなどを煮込んで作ります。給食室でじっくりと煮ました。	きな粉　豚肉 ベーコン ウインナー 大豆	パン　マーガリン さとう　油 じゃがいも　でん粉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ セロリー　コーン　こまつな	587kcal 22.8g 2.1g
5	木	家常豆腐丼　小松菜とたまごの中華スープ さつまいものごま団子	○	家常豆腐とは中国の家庭料理で、冷蔵庫に残った野菜といつも家にある豆腐を使って作るそうです。今回はどんぶりにしました。	豚肉　生揚げ みそ　とり肉 たまご　豆乳	米　麦　油 さとう　でん粉 ごま油　さつまいも はちみつ　ごま	しょうが　干し椎茸　たけのこ にんじん　玉ねぎ　キャベツ ねぎ　ちんげんさい　だいこん えのき　こまつな	643kcal 25.2g 2.2g
6	金	麦ごはん　おみ漬け　イカバーグ　柿入りなます 芋煮汁	○	【たんぽぽメニュー】 清新臨海地区の共通献立です。今年度の２回目は山形県の郷土料理です。	塩昆布　いか とり肉　おから 豚肉　生揚げ みそ	米　麦　さとう 油　じゃがいも でん粉　さといも こんにゃく	こまつな　だいこん　にんじん にんにく　玉ねぎ　柿　りんご きゅうり　ごぼう　まいたけ 生しいたけ　ねぎ	563kcal 25.1g 2.1g
9	月	アサリとエビのクリームスパゲッティ　豆入りサラダ 豆腐ドーナツ	○	豆腐ドーナツは給食室で手作りしています。豆腐がたっぷり入ったドーナツは普通のドーナツよりヘルシーです。	とり肉　えび あさり　牛乳 豆乳　豆腐 きな粉　生クリーム いんげん豆	スパゲッティ オリーブ油 油　小麦粉　バター さとう　ごま油 米粉　粉糖	にんじん　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　だいこん　コーン えだまめ　こまつな	597kcal 25.7g 1.6g
10	火	ツナと小松菜のごはん　小松菜たっぷりつくね焼き 小松菜の磯和え　油揚げと大根のみそ汁	○	【小松菜一斉給食】 今日の小松菜は区内の農家さんから無償で提供していただいたものです。感謝して食べましょう。	ツナ　とり肉 豆腐　おから みそ　のり 油揚げ	米　麦　油　でん粉 さとう　じゃがいも	にんじん　こまつな　玉ねぎ しょうが　キャベツ　もやし コーン　ごぼう　だいこん えのき　ねぎ	556kcal 25.6g 2.3g
11	水	菊花ごはん　マスのもみじ焼き　小松菜のごま和え 豆腐とはくさいのかきたま汁　柿	○	マスのもみじ焼きは、マヨネーズにすりおろした人参を混ぜて紅葉したもみじの色を表現しています。	とり肉　油揚げ マス　豆腐 たまご	米　麦　さとう マヨネーズ　ごま でん粉	きくの花　にんじん　キャベツ もやし　こまつな　干し椎茸 だいこん　はくさい　ねぎ　柿	574kcal 27.2g 1.9g
12	木	シュガー揚げパン　ワンタンスープ　中華サラダ　バナナ	○	みんな大好き揚げパンの登場です。今回はシュガーをまぶしました。ワンタンスープや中華サラダ、バナナと一緒にもりもり食べましょう。	とり肉　おから 大豆	油　パン グラニュー糖 でん粉　ワンタンの皮 ごま油　ごま　さとう	しょうが　にんじん　はくさい もやし　しめじ　ねぎ　キャベツ こまつな　コーン　バナナ	580kcal 21.6g 2.1g
13	金	麦ごはん　わかめととり肉のそぼろ　わかさぎのから揚げ さつまいもの五目きんぴら　豆腐すいとん汁　みかん	○	すいとんは小麦粉などの粉を水でこね、手でちぎったり丸めた団子を、汁に入れて煮る日本の伝統的な料理です。	とり肉　わかめ わかさぎ　豚肉 さつまあげ　豆腐	米　麦　ごま油 さとう　でん粉 油　さつまいも ごま　小麦粉 つきこんにゃく	しょうが　にんにく　にんじん れんこん　さやいんげん ごぼう　だいこん　はくさい こまつな　みかん	591kcal 21.9g 2.4g
16	月	チキンときのこのピラフ　いかのカレーしょうゆ焼き ポテトサラダ　マカロニとレンズ豆のスープ	○	【ローリングストック給食】今月のローリングストック給食はマカロニとレンズ豆のスープです。長期保存が可能なマカロニとレンズ豆を使用しています。	とり肉　たまご いか　ベーコン 豚肉　レンズ豆	油　バター　米　麦 じゃがいも　さとう ごま アルファベットマカロニ	玉ねぎ　しめじ　エリンギ パセリ　にんじん　ブロッコリー コーン　セロリー　キャベツ こまつな	553kcal 26.4g 2.1g
17	火	麦ごはん　ごまじゃこ小松菜ふりかけ　かつおの竜田揚げ キャベツのしょうゆ和え　大根とじゃがいものみそ汁	○	竜田揚げの名前の由来は、奈良県の紅葉の名所である「竜田川」からきたという説があります。醤油やみりんで味をつけているのでごはんによく合います。	じゃこ　おかか かつお　油揚げ みそ　わかめ 豆腐	米　麦　ごま油 さとう　ごま でん粉　油 じゃがいも	こまつな　にんにく　しょうが キャベツ　もやし　にんじん だいこん　しめじ	557kcal 28.8g 1.8g
18	水	とりめし　具だくさんたまご焼き　いわしの団子汁 もやしのごま和え　柿	○	【郷土料理：千葉県】 今月の郷土料理は千葉県です。千葉県で昔から親しまれているとりめしといわしの団子汁を取り入れました。	とり肉　豆腐 たまご　いわし みそ　わかめ	米　麦　油　さとう 小麦粉　でん粉　ごま	しょうが　グリンピース にんじん　干し椎茸　玉ねぎ ねぎ　だいこん　しめじ こまつな　キャベツ　もやし　柿	630kcal 29.8g 2.8g
19	木	チリビーンズチーズドッグ　クラムチャウダー にんじんとツナのサラダ　みかん	○	クラムチャウダーにはあさりやえびの魚介のうま味がたっぷりです。濃厚な味わいのミルクスープで体を温めましょう。	豚肉　大豆　ツナ 生クリーム　とり肉 いんげん豆　あさり 豆乳　牛乳　チーズ	胚芽パン　油 小麦粉　じゃがいも 米粉　バター　さとう	にんにく　玉ねぎ　ピーマン セロリー　にんじん　パセリ キャベツ　きゅうり　こまつな レモン　みかん	594kcal 28.4g 2.5g
20	金	海鮮ソース焼きそば　ししゃもの青のり揚げ 中華スープ　パイン入りマーラーカオ	○	マーラーカオは中国の蒸しパンです。マレーシアから伝わったという説もあり、日本に伝わったのは江戸時代の頃と言われています。	豚肉　いか えび　ししゃも あおのり　豆腐 わかめ　たまご	中華めん　油　でん粉 じゃがいも　ごま油 ごま　さとう　米粉	玉ねぎ　にんじん　キャベツ もやし　えのき　こまつな パイン缶	575kcal 26.6g 3.0g
24	火	麦ごはん　さばのみそ煮　小松菜と白菜のごまおかか和え 豆腐のかきたま汁　みかん	○	【和食の日献立】今日は「和食の日」にちなんだ献立です。みそは日本の伝統的な発酵調味料です。みその味が浸み込んださばのみそ煮は美味しいです。	さば　みそ おかか　豆腐 たまご	米　麦　さとう ごま　じゃがいも でん粉	しょうが　はくさい　にんじん もやし　こまつな　えのき 玉ねぎ　みかん	564kcal 25.7g 2.1g
25	水	麦ごはん　大豆コロッケ　キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	○	大豆がたっぷり入った大豆コロッケは給食室で手作りしています。１つ１つ丁寧に作っているので味わって食べましょう。	大豆　豚肉 おから　ひじき たまご　とり肉 油揚げ　みそ	米　麦　じゃがいも 油　さとう　小麦粉 生パン粉　パン粉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ もやし　こまつな　しめじ えのき　生しいたけ　まいたけ だいこん　はくさい　葉ねぎ	638kcal 24.1g 2.0g
26	木	二色トースト　フライドポテト　チリコンカン　セサミサラダ バナナ	○	チリコンカンはひき肉やトマト、豆などを煮込み、スパイシーな味付けが特徴です。給食では食べやすいように味付けを工夫しています。	豚肉　大豆	胚芽パン　パン　油 じゃがいも　小麦粉 さとう　ごま	ブルーベリージャム　マーマレード にんにく　玉ねぎ　にんじん グリンピース　キャベツ きゅうり　こまつな　バナナ	622kcal 23.1g 2.1g
27	金	麦ごはん　さけの塩こうじ焼き　ツナとわかめの和え物 根菜みそ汁　りんご	○	かつおの厚削りでとった出汁で作ったみそ汁はごぼう、にんじん、大根などの根菜がたっぷり入っています。	さけ　ツナ わかめ　みそ 生揚げ	米　麦　さとう 油　ごま じゃがいも	キャベツ　きゅうり　にんじん ごぼう　だいこん　えのき りんご　こまつな	567kcal 24.9g 2.1g
28	土	小松菜入り焼き豚丼　中華風コーンスープ　杏仁豆腐	○	土曜給食は小松菜と豚肉がたっぷりなどんぶりです。デザートは杏仁豆腐です。もりもり食べましょう。	豚肉　みそ たまご　寒天 牛乳	米　麦　油 さとう　でん粉 ごま油　ごま じゃがいも	しょうが　にんにく　にんじん もやし　キャベツ　こまつな 玉ねぎ　えのき　クリームコーン コーン　みかん缶　パイン缶 黄桃缶	624kcal 22.7g 1.9g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

１１月の目標	感謝の気持ちを込めて食事やあいさつをしましょう

愛知県の伝統野菜



11月のおたのしみメニュー

６日（金）：たんぽぽメニュー・山形県
１０日（火）：小松菜一斉給食
１６日（月）：ローリングストック給食
１８日（水）：郷土料理・千葉県
２４日（火）：和食の日献立

