



日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
4火	11/3は「菊香の文化の日」 わかめうどん	○	菊花団子(きっかだんご) のりしおポテト みかん	油あげ とり肉 わかめ ぶたひき肉 とろろ とりひき肉 ★しらす あおのり	★うどん さとう でん粉 もち米 じゃがいも 油	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく みかん	しょうゆ みりん 塩 ターメリック だし・かつお節	552 kcal 26.6 g 1.7 g
5水	十五夜の次に月がきれい!! おやこどん 行事食(十三夜)	○	五目汁 お月見団子	とり肉 ★たまご とうふ	米 麦 こんにやく 三温糖 でん粉 白玉粉 上新粉 さとう	干し椎しいたけ にんじん たまねぎ みつば だいこん こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん しょう だし・かつお節	578 kcal 28.9 g 2.4 g
6木	ごはん	○	かん国風肉じゃが はるさめスープ はやか	ぶた肉 生あげ わかめ ★なると	米 麦 油 三温糖 じゃがいも ★白ごま ごま油 はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ えのき はくさい もやし はやか	酒 しょうゆ みりん コチュジャン 塩 だし・とりがら	554 kcal 21.3 g 2.1 g
7金	さけ茶づけ	○	こうやとうふのにも ミルクプリン	サケ ★さつまあげ こおりとうふ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 麦 油 三温糖 こんにやく じゃがいも さとう	こねぎ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ	塩 しょうゆ 酒 みりん だし・かつお節 昆布	570 kcal 25.7 g 2.3 g
10月	野菜菜ごはん	○	とうふのまさごあげ もやしののりずあえ 白菜のごまみそ汁	とうふ とりひき肉 ★ツナ のり 油あげ 白みそ	米 麦 油 三温糖 でん粉 さとう ★すりごま ★ねりごま	のざわなづけ にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな もやし だいこん えのき はくさい ねぎ	塩 酢 みりん しょうゆ だし・かつお節	559 kcal 23.7 g 2.3 g
11火	給食で日本の味めぐり! 山形県産つや姫ごはん 郷土料理(山形県)	○	白もに 白米と青大豆のサラダ 庄内柿	ぶた肉 生あげ 青大豆	米 さといも 油 こんにやく さとう 三温糖	ごぼう しめじ ねぎ はくさい にんじん もやし 柿	酒 しょうゆ 酢 みりん だし・かつお節	582 kcal 24.1 g 1.5 g
12水	小岩ベーカー♪ 手作りマルゲリータ	○	小松菜サラダ じゃがいものポタージュ	ベーコン レンズまめ ピザチーズ ★ツナ 牛乳 豆乳 大豆	★強力粉 さとう 油 オリーブ油 じゃがいも さつまいも 米 パター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 キャベツ こまつな レモン パセリ	パン酵母 塩 バジル 酢 からし しょうゆ しょう だし・とりがら	554 kcal 22.5 g 2.3 g
13木	ごはん	○	さばのカレーしょうゆやき 五目豆 いももち汁	★サバ 大豆	米 麦 でん粉 さとう こんにやく 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こまつな	酒 カレー粉 しょうゆ みりん 塩 だし・かつお節	559 kcal 25.1 g 1.7 g
14金	かみかみ キムチチャーハン かみかみ献立	○	わかさぎのちゅうかあげ はるさめサラダ フルーツポンチ	あさり ぶた肉 わかさぎ ハム	米 油 でん粉 ごま油 上新粉 三温糖 さとう はるさめ ★白ごま	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キムチ キャベツ もやし みかん缶 りんご缶 パナナ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 だし・とりがら	550 kcal 21.8 g 2.5 g
17月	エコふりかけごはん	○	かぼちゃの焼きコロッケ ひじきのごまずあえ もやしと油あげのみそ汁	★しらす おから 豆乳 大豆 とりひき肉 ひじき 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 じゃがいも 油 ★パン粉 三温糖 さとう ★白ごま ★白すりごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな もやし えのき はくさい	しょうゆ みりん 塩 こしょう 中濃ソース 酢 だし・かつお節	556 kcal 25.6 g 2.0 g
18火	こまつなごはん 小松菜一斉給食	○	こまつなつくね こまつなのおかかマヨあえ 具だくさんすまし汁	★たまご ★ツナ とりひき肉 とろろ おから 豆乳 白みそ 生あげ おかか わかめ	米 麦 油 でん粉 三温糖 じゃがいも ★ヨネーズ(卵不使用) ★白すりごま	こまつな しょうが たまねぎ れんこん ねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん えのき	塩 みりん しょうゆ しょうゆ 酒 だし・かつお節	564 kcal 27.6 g 2.5 g
19水	ごはん	○	チンジャオロース 糸かんでん入りたまごスープ みかん	ぶた肉 糸かんでん とうふ ★たまご ★なると	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ(水煮) ビーマン もやし こまつな みかん	酒 しょうゆ こしょう 塩 ★オイスターソース だし・とりがら	550 kcal 22.8 g 2.2 g
20木	ココアあげパン たんじょうび給食	○	ポークビーンズ やきにくサラダ	ぶた肉 大豆 金時豆 わかめ	★コッペパン ごま油 グラニュー糖 米粉 じゃがいも パター 三温糖 ★白ごま 油	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし	ココア 塩 しょうゆ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ みりん 酢 だし・とりがら	568 kcal 24.6 g 2.2 g
21金	11/24は「和食の日」 ごぼうときのこのごはん 「和食の日」献立	○	秋はもの天ぷら ゆず香和え 菊とり団子のお吸い物	油あげ はも とりひき肉 とろろ	米 麦 しらす 三温糖 ★小麦粉 でん粉 油 くずきり	ごぼう にんじん まいたけ しめじ はくさい もやし こまつな ゆず しょうが だいこん みつば きくの花	しょうゆ みりん 酒 ペーキングパウダー 酢 塩 だし・かつお節・昆布	558 kcal 26.9 g 2.3 g
25火	ごはん	○	いかのこうみやき 小松菜とたまごのオイスターいため ちゅうかスープ みかん	★イカ ★たまご ベーコン 生あげ ★なると	米 麦 ★白ごま 油 ごま油 はるさめ	しょうが ねぎ しめじ もやし にんじん こまつな たまねぎ えのき はくさい みかん	酒 しょうゆ みりん オイスターソース 塩 しょうゆ だし・とりがら	550 kcal 25.3 g 2.0 g
26水	具だくさん あんかけやきそば	○	あげ大豆のサラダ 大学いも	ぶた肉 ★なると ★イカ 大豆	★ちゅうかめん 油 さとう でん粉 ごま油 さつまいも 三温糖 水あめ ★黒ごま	しょうが 干しいたけ にんじん もやし きくらげ はくさい こまつな キャベツ ホールコーン にんにく	酒 塩 しょうゆ オイスターソース こしょう みりん だし・とりがら	592 kcal 24.9 g 2.3 g
27木	ごはん	○	切干大根のたまごやき きやべつのみそいため ごぼうのうまみ汁	とうふ ★たすすり身 ★たまご ぶたひき肉 赤みそ 生あげ	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 ★すりごま	たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ キャベツ 切干しいたけ だいこん ごぼう だいこん こまつな	塩 しょうゆ 豆板醤 こしょう 酒 だし・かつお節	553 kcal 26.7 g 2.1 g
28金	手作りシナモンロールパン	○	レバーとポテトのマリアナソース 冬野菜のポトフ	ぶたレバー ウィンナー 大豆	★強力粉 さとう 油 グラニュー糖 でん粉 じゃがいも 三温糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい かぶ	パン酵母 塩 シナモン しょうゆ ケチャップ しょうゆ ウスターソース だし・とりがら	576 kcal 25.0 g 2.1 g
29土	冬野菜のカレーライス	○	フレンチサラダ バナナ	とり肉	米 麦 油 パター さつまいも ★小麦粉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん れんこん はくさい キャベツ きゅうり パナナ ホールコーン	ケチャップ 赤ワイン 塩 オリーブオイル ベーラー ケチャップ トマトピューレ 酢 中濃ソース しょうゆ こしょう ガラムマサラ だし・とりがら	614 kcal 19.6 g 1.6 g

今月の平均栄養価 エネルギー:565kcal たんぱく質:24.7g 食塩相当量:1.9g

今月の給食目標 感謝して食べよう

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

だして味わう「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。11月21日の給食では、秋の季節を意識し、旬の食材をおいしく・美しく調理して提供します。昆布とかつお節でとった出汁の味わいを感じてもらえたら嬉しいです。

11/18(火)は「小松菜一斉給食」!

11月18日は、江戸川区の特産品「小松菜」がJAから無償で提供されます。小岩地区の小中学校では、栄養士が考案した「こまつなごはん」と「こまつなつくね」、「こまつなのおかかマヨ和え」を統一献立として提供します。