



11月献立表



給食目標：感謝して食べましょう

日	主食	牛乳	おかず	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
1金	家常豆腐丼	○	小松菜とたまごの中華スープ さつま芋のごま団子	豚こま、生揚げ、赤みそ、牛乳、鶏こま、たまご、豆乳	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、さつまいも、はちみつ、白ごま	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉葱、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、こまつな	643 kcal 25.2 g 21.6 g 2.2 g
5火	チキンクリームスパゲッティ	○	ツナサラダ ミネストローネスープ	鶏こま、豆乳、牛乳、まぐろ缶詰、わかめ、ベーコン、大豆、レンズまめ	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、さとう、ごま、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム、エリンギ、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、にんにく、トマト缶詰、セロリー、みかん	564 kcal 27.9 g 20.6 g 2.1 g
6水	ごはん じゃこ大豆	○	ホキのおろしがけ 切り干し大根のしゃきしゃき和え あんかけ汁	ちりめんじゃこ、大豆、あおのり、牛乳、ホキ、ボンレスハム、豚こま、木綿豆腐、わかめ	精白米、粒麦、油、でん粉、水あめ、白ごま、三温糖、じゃがいも	しょうが、だいこん、葉ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、玉葱、えのきたけ、ねぎ	584 kcal 26.6 g 17.7 g 2.7 g
7木	手作りガーリックパン	○	ポークブラウンシチュー かいそうサラダ バナナ	牛乳、豚こま、わかめ、赤とさかのり	強力粉、さとう、小麦粉、油、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、白ごま	パセリ、にんにく、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、トマトジュース、もやし、キャベツ、きゅうり、バナナ	566 kcal 20.1 g 21.6 g 2.1 g
8金	ごはん 鉄火みそ	○	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	大豆、赤みそ、牛乳、わかさぎ、豚せん切り、さつま揚げ、鶏こま、絹ごし豆腐、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、水あめ、白ごま、でん粉、つきこんにやく、さつまいも、小麦粉	ごぼう、しょうが、にんにく、にんじん、れんこん、さやいんげん、だいこん、はくさい、ねぎ	594 kcal 23.0 g 15.6 g 2.3 g
11月	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 わかめとじゃが芋のみそ汁	かつお節、ちりめんじゃこ、きざみのり、牛乳、若鶏むね肉、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、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、玉葱、えのきたけ、りんご	576 kcal 26.0 g 19.7 g 2.3 g
12火	<世界の料理 カナダ> 手作りメープルパン	○	サーモンの豆乳クリームスープ アーモンド入りサラダ りんご	牛乳、白いんげん豆、サケ、あさり、豆乳、ハム	強力粉、三温糖、小麦粉、サラダ油、グラニュー糖、メープルシロップ、じゃがいも、コーンスターチ、アーモンド、さとう	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ホールコーン、こまつな、キャベツ、きゅうり、オレンジ	568 kcal 25.9 g 18.5 g 2.1 g
13水	<SDGs 給食> ごはん エコふりかけ	○	東京都産たまごの擬製豆腐 芯取り菜ともやしのピリ辛和え 八丈島さつま揚げのすまし汁	かつお節、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご、鶏こま、さつま揚げ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、三温糖、油、じゃがいも、でん粉	にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、だいこん、玉葱、みかん	570 kcal 25.6 g 17.6 g 1.9 g
14木	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	牛乳、大豆、豚ひき肉、おから、ひじき、たまご、鶏こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉、パン粉	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ、生しいたけ、まいたけ、だいこん、はくさい、葉ねぎ	631 kcal 23.8 g 23.8 g 2.0 g
15金	<世界の料理 スペイン> パエリア	○	エサジイ・イ・サ (ツナじゃがサラダ) ソパ・デ・アホ (にんにくスープ) オレンジ	鶏こま、ウィンナー、いか、えび、牛乳、まぐろ缶詰、ベーコン、レンズまめ、たまご	精白米、油、じゃがいも、さとう、マヨネーズ、フランスパン	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、赤パプリカ、黄パプリカ、グリーンピース、きゅうり、こまつな、ホールコーン、キャベツ、オレンジ	628 kcal 25.5 g 22.2 g 2.7 g
18月	<小松菜一斉給食> 小松菜ぴり辛チャーハン	○	こまつな揚げ餃子 小松菜とたまごのスープ	豚ひき肉、赤みそ、牛乳、たまご	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油、小麦粉、でん粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、こまつな、ねぎ、にら、玉葱、えのきたけ、はくさい	610 kcal 24.2 g 25.3 g 2.9 g
19火	ご飯 エコふりかけ	○	ししゃものごまがらめ焼き 小松菜とちくわのおひたし かぶと生揚げのみそ汁	かつお節、牛乳、ししゃも、焼き竹輪、粉かつお、生揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、だいこん、かぶ、ねぎ、りんご	562 kcal 26.3 g 15.7 g 2.5 g
20水	2色トースト (ココア・チーズ)	○	えびと野菜のスープ煮 ポテトチーズ こまつなサラダ	チーズ、牛乳、鶏こま、エビ、あさり、粉チーズ、まぐろ缶詰	無塩食パン、バター、さとう、胚芽食パン、油、シエルマカロニ、さつまいも、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、こまつな、もやし、キャベツ	563 kcal 24.6 g 21.8 g 2.4 g
21木	こまつな豚丼	○	糸寒天の和え物 豆乳入りみそ汁	豚こま、牛乳、糸寒天、ハム、油揚げ、赤みそ、白みそ、豆乳	精白米、粒麦、油、しらたき、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、ほんしめじ、ねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、えのきたけ、西洋かぼちゃ、みかん	586 kcal 22.6 g 19.0 g 2.8 g
22金	<和食の日> わかめごはん	○	いかのかりん揚げ 根菜の炒め煮 小松菜のすまし汁	わかめ、牛乳、イカ、鶏こま、さつま揚げ、油揚げ	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、油、さつまいも、板こんにやく、三温糖	しょうが、にんじん、れんこん、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、こまつな、玉葱、だいこん、もやし、ねぎ	566 kcal 24.2 g 15.9 g 2.1 g
25月	ごはん	○	鯖のみそ煮 小松菜と白菜のごまおかか和え わかめのかきたま汁	牛乳、サバ、赤みそ、かつお節、木綿豆腐、たまご、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、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、えのきたけ、玉葱、だいこん、みかん	581 kcal 26.2 g 18.6 g 2.3 g
26火	鶏ときのこのピラフ	○	いかのチーズ入りふわふわ揚げ アーモンド入りカレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	鶏こま、牛乳、イカ、粉チーズ、たまご、ウィンナー、レンズまめ	油、バター、精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、三温糖、じゃがいも、アーモンド	ホールコーン、玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、パセリ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、こまつな	608 kcal 25.5 g 21.5 g 2.2 g
27水	ちゃんこうどん	○	レバーと大豆の香味揚げ 茎わかめともやしの和え物 豆乳杏仁豆腐	鶏こま、焼き竹輪、油揚げ、牛乳、豚レバー、大豆、茎わかめ、ハム、粉寒天、豆乳	さとう、うどん、でん粉、油、水あめ、白ごま	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、しょうが、きゅうり、もやし、にんにく、みかん缶、パイン缶、バナナ	567 kcal 27.8 g 20.0 g 1.9 g
28木	菊花ごはん	○	マスのもみじ焼き 小松菜のごま和え 豆腐ともずくのかきたま汁 菊花みかん	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、マス、絹ごし豆腐、もずく、たまご	精白米、粒麦、三温糖、マヨネーズ、白ごま	菊の花、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、みかん	588 kcal 27.9 g 21.8 g 2.0 g
29金	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	豚ひき肉、白いんげん豆、チーズ、牛乳、ベーコン、レンズまめ、あさり、豆乳、生クリーム、まぐろ缶詰	コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも、米粉、バター、三温糖	にんにく、玉葱、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、バナナ	566 kcal 25.7 g 21.3 g 2.5 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



献立紹介

◎ 13日「SDGs 給食」 18日「小松菜一斉給食」

13日と18日は、ともに地場産物をたくさん使用した献立になっています。

13日の副菜に使用する芯取り菜は、江戸川区で生産されている葉物野菜で、クセが無く葉も柔らかいので食べやすいのが特徴です。汁物には八丈島産キハダで作られたさつま揚げを使用します。

また、18日には小岩地区の小中学校で小松菜一斉給食も実施します。小松菜は江戸川区の特産品で、江戸川区の小松菜生産量は東京都内で第1位です。

地場産物を活用することは、地域の産業や食文化への理解を深め、環境問題や食料自給率といった課題に目を向けるきっかけとなりSDGsへの貢献にもつながります。

<今月の栄養価平均>

エネルギー	586 kcal
タンパク質	25.2 g
脂質	20.0 g
塩分	2.3 g