令和８年度

１１月の予定献立表

江戸川区立二之江小学校
校　長　大石　吉郎

日	曜日	こんだて	おもな材料 赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー / たん白質ｇ / 塩分　ｇ	ひとこと
4	水	《文化の日献立》 菊花ごはん　マスのもみじ焼き 小松菜のごま和え　豆腐と白菜のかきたま汁 柿	牛乳　とり肉 油揚げ　マス　豆ふ たまご	米　麦　さとう 卵無マヨネーズ ねりごま すりごま　でん粉	きくの花　にんじん キャベツ　もやし　小松菜 しいたけ　大根　白菜 ねぎ　柿	574 27.2 1.9	きっかごはん １１がつ３かは、ぶんかのひです。きくのはながきれいにさくじきです。
5	木	きなこトースト レバーとポテトのガーリック揚げ フレンチサラダ　ベーコンと玉ねぎのスープ オレンジ	牛乳　きな粉 レバー　ハム ベーコン	胚芽食パン マーガリン　油 さとう　でん粉 じゃが芋	しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり にんじん　玉ねぎ しょうが　クリームコーン ホールコーン　小松菜 オレンジ	581 24.8 2.2	きなこトースト きなこ・さとう・マーガリンをまぜて、パンにぬってやきます。
6	金	《5年生：バイキング給食》 五目ごはん　いなだの照り焼き 根菜の煮物　具沢山みそ汁	牛乳　油揚げ いなだ　とり肉 豆ふ　みそ	米　麦　さとう しらたき　ごま 油　こんにゃく じゃが芋	ごぼう　しいたけ にんじん　たけのこ　大根 もやし　小松菜	611 28.1 2.0	こんさいのにもの ごぼう・にんじん・たけのこなどをつかったにものです。
9	月	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	牛乳　ぶた肉 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 さつま芋 はちみつ　ごま	しょうが　しいたけ たけのこ　にんじん 玉ねぎ　キャベツ　ねぎ チンゲンサイ　大根 えのき　小松菜	643 25.2 2.2	かじょうどうふどん なまあげを、ぶたにくや、やさいといっしょにみそであじつけして、ごはんにかけます。
10	火	《2年生：バイキング給食》 ごはん　のりじゃこふりかけ とり肉の香味焼き　小松菜の野菜炒め わかめとじゃが芋のみそ汁　りんご	牛乳　おかか ちりめんじゃこ のり　とり肉 ぶた肉　油揚げ みそ　わかめ	米　麦　さとう ごま　パン粉 油　ごま油 じゃが芋	しょうが　にんにく ねぎ　もやし　キャベツ にんじん　小松菜　大根 玉ねぎ　えのき　りんご	576 25.9 2.3	とりにくのこうみやき とりにくに、ねぎ・しょうが・にんにく・いちみとうがらしなどで、あじをつけてやきます。
11	水	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	牛乳　とり肉 たまご　イカ ベーコン　ぶた肉 レンズ豆	油　バター　米 麦　じゃが芋 さとう　すりごま ＡＢＣ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 ホールコーン　セロリ キャベツ　小松菜	553 26.4 2.1	あかうおのしょっつるあげ しょっつるとは、あきたけんでつくられるしょうゆのようなちょうみりょうです。 きりたんぽじる ごはんをつぶしてつくったきりたんぽをつかったしるものです。
12	木	《郷土料理：秋田県》 わかめごはん　赤魚のしょっつる揚げ 小松菜の酢味噌和え　きりたんぽ汁	牛乳 炊き込みわかめ 赤魚　とり肉 ちりめんじゃこ 茎わかめ　みそ 生揚げ	米　麦　ごま でん粉　油 すりごま　さとう しらたき　里芋 きりたんぽ	しょうが　キャベツ 小松菜　もやし　にんじん ごぼう　まいたけ しいたけ　ねぎ	549 25.0 2.4	
13	金	ポークキャベツドック 鶏肉とペンネのトマトスープ煮 にんじんサラダ　バナナ	牛乳　ぶた肉 とり肉　大豆 ツナ	コッペパン　油 さとう　ごま油 すりごま じゃが芋　ペンネ	にんじん　キャベツ もやし　しめじ　にんにく しょうが　セロリ　玉ねぎ トマト缶　パセリ きゅうり　小松菜 レモン汁　バナナ	554 26.3 2.7	SDGｓをとりいれたきゅうしょくです。 エコふりかけ だしをとったかつおぶしとこんぶを、あじつけしてふりかけにします。 にんじんやだいこんのかわは、むかずにつかっています。
16	月	《みんなの給食・ＳＤＧｓ》 ごはん　エコふりかけ 卵焼きの大根おろしかけ 白菜ともやしのお浸し　みそけんちん汁　柿	牛乳　おかか 昆布　ぶた肉 豆ふ　たまご　みそ	米　麦　ごま さとう　油 じゃが芋 板こんにゃく	にんじん　玉ねぎ　大根 白菜　小松菜　もやし ごぼう　ねぎ　柿	592 24.8 2.4	
17	火	《小松菜一斉給食》 森のきのこのクリームスパゲッティ 小松菜サラダ　小松菜ケーキ	牛乳　ベーコン ぶた肉　豆乳 粉チーズ 生クリーム　わかめ ツナ　たまご	オリーブ油 スパゲッティ　油 マーガリン 小麦粉　油 さとう　ごま バター	小松菜　にんにく　玉ねぎ にんじん　マッシュルーム しめじ　えのき　キャベツ ホールコーン	577 22.8 1.7	えどがわくのがっこうに、ＪＡとうきょうスマイルから、むりょうでこまつなをいただきます。
18	水	ドライカレー オニオンドレッシングサラダ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳　大豆　とり肉 ダイスチーズ ツナ　ベーコン	米　麦　油 さとう	にんにく　しょうが 玉ねぎ　にんじん　りんご グリーンピース　キャベツ ホールコーン　きゅうり 小松菜　パセリ	580 24.1 2.4	ドライカレー すいぶんのすくないカレーです。ひきにくをつかってつくります。
19	木	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	牛乳　とり肉 わかめ　わかさぎ ぶた肉　さつま揚げ 豆ふ	米　麦　ごま油 さとう　でん粉 油　さつま芋 つきこんにゃく ごま　小麦粉	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 大根　白菜　小松菜 みかん	591 21.9 2.4	とうふすいとんじる とうふ・こむぎこ・みずをこねて、すいとんをつくります。
20	金	《世界の料理：フィンランド 二之江ベーカリー》 シナモンロールパン ロヒケイット　ロソッリ	牛乳　豆乳　サケ 白いんげん豆 生クリーム　ハム	小麦粉　さとう バター　油 じゃが芋　米粉	にんじん　玉ねぎ ブロッコリー　かぶ しめじ　パセリ きゅうり　ホールコーン りんご	605 24.0 2.0	ロソッリ フィンランドでたべられるサラダです。りんごをつかいます。

24	火	《和食の日献立》 ごはん　鯖のみそ煮 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	牛乳　サバ　みそ おかか　豆ふ たまご	米　麦　さとう ごま　じゃが芋 でん粉	しょうが　白菜 にんじん　もやし 小松菜　えのき　玉ねぎ みかん	564 25.7 2.1	１１がつ２４かは、わしょくのひです。 わしょくのよさをかんじながら、たべてみてください。
25	水	《ローリングストック給食》 五目中華焼きそば　肉団子入り中華スープ 豆乳寒天ポンチ	牛乳　ぶた肉 イカ　あさり 青のり　豆ふ 粉寒天　豆乳	油　蒸し中華めん でん粉 じゃが芋　ごま油 さとう	にんじん　玉ねぎ キャベツ　もやし しょうが　白菜　えのき パイン缶　黄桃缶 みかん缶	558 23.7 2.4	くだもののかんづめや、かんそうさせためんなどは、ローリングストックにさいてきです。
26	木	ごはん　ししゃもの南蛮漬け 切干し大根の炒め煮 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳　ししゃも ツナ　とり肉 油揚げ　みそ	米　麦　でん粉 油　さとう ごま油　ごま じゃが芋	しょうが　ねぎ 切干し大根　キャベツ にんじん　もやし　白菜 小松菜	572 24.9 2.2	ししゃものなんばんづけ ししゃもをあげて、あまずっぱいタレとからめます。
27	金	チリビーンズチーズドック クラムチャウダー　にんじんとツナのサラダ みかん	牛乳　ぶた肉 大豆　ダイスチーズ ベーコン 白いんげん豆 あさり　豆乳 生クリーム　ツナ	胚芽コッペパン 油　小麦粉 じゃが芋　米粉 バター　さとう	にんにく　玉ねぎ ピーマン　セロリ にんじん　パセリ キャベツ　きゅうり 小松菜　レモン汁　みかん	602 28.2 2.6	チリビーンズチーズドック チリパウダーであじつけしたひきにくを、コッペパンにはさんでやきます。ダイスチーズをまぜこんでいます。
30	月	ごはん　大豆コロッケ キャベツと小松菜の辛し和え きのこのみそ汁	牛乳　大豆　ぶた肉 おから　ひじき たまご　とり肉 油揚げ　みそ	米　麦　じゃが芋 油　さとう 小麦粉　パン粉	にんじん　玉ねぎ キャベツ　もやし 小松菜　しめじ　えのき しいたけ　まいたけ 大根　白菜　葉ねぎ	638 24.1 2.0	

★牛乳は毎日つきます。
★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。
　ご了承ください。

平均栄養価
エネルギー　592ｋｃａｌ
たんぱく質　25.1ｇ
塩分　2.2ｇ





勤労感謝の日

今月の給食目標

感謝して食べよう。



動物や植物の命をいただいていることや、
食材を作ってくれた人・給食を作ってくれた調理員さんに
感謝の気持ちをこめて食べましょう。
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、
感謝の気持ちをこめた日本独自のあいさつです。

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

２５日（水）五目中華焼きそば　肉団子入り中華スープ　豆乳寒天ポンチ　牛乳

【ローリングストックできる食材】
みかん缶　黄桃缶　パイン缶　豆乳　その他調味料など



☆果物の缶詰や豆乳は、賞味期限が長く、常温で保存可能です。災害時の栄養補給のために備えておくと安心です。
　また、給食では生のめんを使っていますが、家庭では、乾麺などを備蓄しておくことも有効です。