

11月の給食献立表

令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日 曜		行事	献 立 名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価 エネルギー たんばく質 食塩相当量	
3	月		文化の日						
4	火		♥揚げパン 大豆のチリコンカン キャロット・ラペ（人参サラダ）	○	きな粉 大豆 鶏ひき肉 豚挽肉	コッペパン 油 三温糖 グラニュー糖 さとう 米粉 じゃがいも オリーブ油 アーモンド・スライス	にんにく どうがらし(乾) にんじん 玉葱 トマト缶詰 ビーマン キャベツ	726 30.7 2.4	kcal g g
5	水	45分 授業	スープスパゲッティ 豚肉サラダ 焼きいも	○	ベーコン あさり 豚こま	スパゲッティ 油 三温糖 白ごま(いり) さつまいも	ハセリ にんじん 玉葱 ほんしめじ えのきたけ みずかけな キャベツ もやし こまつな	749 28.4 2.8	kcal g g
6	木		ご飯 秋刀魚の松前煮 ぶろふき大根 さつまいもとなめこのみそ汁	○	さんま切り身 こんぶ 豚挽肉 大豆 白みそ 赤みそ かつお削り節	精白米 粒麦 三温糖 油 でん粉 さつまいも	にんにく しょうが だいこん 玉葱 なめこ こまつな ねぎ	791 33.1 2.6	kcal g g
7	金		コーンライス キャベツのスープ 小松菜とかぼちゃのキッシュ	○	豚挽肉 ベーコン たまご 豆乳 生クリーム ビザチーズ 鶏肉	精白米 粒麦 パター 油 ソーダクラッカー	玉葱 ホールコーン パセリ こまつな 西洋かぼちゃ にんじん キャベツ えのきたけ	700 28.9 2.0	kcal g g
10	月		♥味噌ラーメン 煮卵 カルピスボンチ	○	豚挽肉 大豆 赤みそ カットわかめ たまご カルピス 粉寒天	蒸し中華めん 油 ラード 三温糖 さとう	しょうが にんにく にんじん ホールコーン もやし ねぎ にら パイン缶 桃缶 パナナ	720 30.5 2.3	kcal g g
11	火	たんぼほ メニュー 鳥取県	どんどこけめし 鯖の塩焼き ちくわり小松菜和え じゃぶ	○	鶏ひき肉 木綿豆腐 サバ 焼き竹輪 焼き豆腐 若鶏肉もも(皮付き) 油揚げ かつお削り節	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま(いり) ごま油 白ごま (いり) こんにゃく	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし レモン 玉葱 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	715 37.3 2.4	kcal g g
12	水	第3回定期考査							
13	木								
14	金	45分授業	キムチチャーハン 豆腐卵スープ レバーポテトヤンニョムソース	○	豚こま 鶏こま 木綿豆腐 生ワカメ たまご 豚レバー	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油 白ごま(いり) でん粉 じゃがいも さとう	ねぎ はくさい(キムチ漬け) にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ	785 34.4 2.7	kcal g g
17	月	生徒考案 献立	ご飯 あさり入りのりの佃煮 焼きシヤモ ごま和え けんちん汁 果物	○	もみのり あさり ししゃも 油揚げ 木綿豆腐 若鶏肉もも かつお削り節 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 三温糖 白すりごま 白ごま(いり) 油 板こんにゃく さといも	にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん オレンジ	705 34.4 2.8	kcal g g
18	火	小松菜給食	小松菜焼肉丼 中華風コーンスープ ひすい寒天	○	豚こま 豚ばら(脂身付) 赤みそ 鶏こま たまご 粉寒天 豆乳 牛乳・調理用	精白米 粒麦 油 ごま油 三温糖 でん粉 じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな 玉葱 クリームコーン ホールコーン みかん缶 パイン缶	762 29.8 2.7	kcal g g
19	水		手作りガーリックパン 青のりフィッシュビーンズ イカのマリネサラダ ポテトと小松菜のスープ	○	牛乳・調理用 しらす干し ビザチーズ ポラ 大豆 あおのり イカ 豚こま	強力粉 小麦粉 さとう 油 オリーブ油 マヨネーズ(卵無) でん粉 三温糖 じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ もやし きゅうり 黄パプリカ 玉葱 レモン(果汁、生) にんじん こまつな	706 31.6 2.9	kcal g g
20	木	生徒考案 献立	秋鮭と大豆のバター醤油ごはん こまつなとツナのサラダ きのこ卵の胡麻入り味噌汁 果物	○	しろさけ 大豆 まぐろ缶 詰 白いんげん豆 白みそ 赤みそ たまご	精白米 粒麦 ごま油 バター 白ごま(いり) 油 三温糖	こまつな キャベツ きゅうり ぶなしめじ みかん	700 29.1 2.4	kcal g g
21	金		家常豆腐丼 キャベツとひじきの中華ナムル ♥たこやき君	○	豚小間 生揚げ 赤みそ ひじき まだこ あおのり かつお節 おかか	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん はくさい ねぎ チンゲンツアイ キャベツ もやし きゅうり にんにく こまつな	768 30.9 2.8	kcal g g
24	月	勤労感謝の日 振替							
25	火		ご飯 アーモンドふりかけ 魚の揚げ煮 いそ和え わかめと油あげのみそ汁	○	かつお節 おかか サバ もみのり かつお削り節 油揚げ 生ワカメ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 アーモンド・16割 白ごま(いり) でん粉 油 三温糖 白すりごま	えのきたけ にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	750 31.8 2.3	kcal g g
26	水		黒糖パンのフレンチトースト ごぼうチップスサラダ 秋のグリーンシチュー	○	牛乳・調理用 豆乳 たまご カットわかめ ひじき 鶏こま 調製豆乳 粉チーズ	黒砂糖食パン 三温糖 バター 粉糖 油 ごま油 さつまいも 米粉	キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう にんじん 玉葱 ぶなしめじ ホールコーン こまつな	807 29.3 2.8	kcal g g
27	木		豚もやし丼 えびとチーズのつつみ揚げ 果物	○	豚こま かつお削り節 むきえび 豆腐・しほり ビザチーズ	精白米 押麦 三温糖 でん粉 餃子の皮 ごま油 油	にんじん もやし 玉葱 キャベツ しそ葉 りんご	777 30.5 2.3	kcal g g
28	金	2年生 校外学習 試食会	きのこ豆のおこわ 高野豆腐のからあげ こんぶ和え のっぺい汁	○	鶏こま 油揚げ 青大豆 凍り豆腐 細切りこんぶ かつお削り節 木綿豆腐	もち米 精白米 三温糖 でん粉 上新粉 油 さといも 板こんにゃく	ほんしめじ えのきたけ まいたけ 干し椎茸 にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし こまつな しょうが ごぼう だいこん	720 33.8 2.5	kcal g g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。 ☆♥マークは、リクエスト給食のメニューです。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

給食だより 11月号

令和7年11月1日
江戸川区立清新第二中学校
校長 西原 大
栄養士 坂 茜

夏休み前に1年生にカルシウムの大切さについてお話しました。その話を踏まえた給食の献立を募集したところ、応募がありましたので、実際にアレンジして給食で提供します。中学生の皆さんは、カルシウムを貯金できますので、ぜひ乳製品や小魚等積極的に食べてくださいね！将来、骨粗鬆症等になりにくくなります。

生徒考案献立登場



ごはん
あさり入りのりの佃煮
焼きししゃも 胡麻和え
けんちん汁
果物 牛乳

秋鮭と大豆のバター醤油ご飯
小松菜とツナのサラダ
きのこ卵のごま入り味噌汁
果物 牛乳

※両方アレンジした献立を掲載しています。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいないかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

今月の給食より

今月もリクエスト給食を取り入れています。

4日・・・揚げパン

10日・・・味噌ラーメン

21日・・・たこやき君



11月24日は和食の日

今月は和食の日があります。

そこで、25日はだしをたくさん使ったメニューにしました。

魚の揚げ煮・・・たれに「かつおだし」を使用

いそあえ・・・ドレッシングに「かつおだし」を使用

味噌汁・・・かつおだしを使用

😊 同じかつお削りだしでも様々な使い方ができます。😊

○11日・・・たんぱぼメニューです。鳥取県の郷土料理を提供します。

○18日・・・小松菜給食です。
江戸川区産のおいしい小松菜を使って調理します。

○28日・・・学校給食試食会です。たくさんのお申込みありがとうございます。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節
の移ろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり

