

# 11月の給食献立表

令和6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	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質	塩分
1	金		【手作り】ガーリックパン ポテトと小松菜のスープ フィッシュアンドピーズ イカのマリネサラダ	○	牛乳・調理用 しらす干し ピザチーズ たら 大豆 あおのりイカ 豚こま	強力粉 小麦粉 さとう サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ(卵無) 小麦粉 サラダ油 三温糖 ジャがいも	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 にんじん こまつな	706 kcal 31.6 g	2.9 g
4	月	文化の日 振替休日							
5	火		ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 すずきの揚げ煮 ごま和え ほうじ茶ミルクゼリー	○	すずき かつお削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 粉寒天 牛乳・調理用 豆乳	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 白すりごま 白ごま さとう 黒砂糖	えのきたけ にんじん キャベツ もやし こまつな はくさい ねぎ	717 kcal 32.8 g	2.1 g
6	水	45分授業	ハヤシライス ABCマカロニスープ フルーツヨーグルト	○	豚こま 豚モモ(赤肉) レンズ豆 生クリーム 鶏こま ヨーグルト	精白米 粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 ジャがいも 707バゲットマカロニ	パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム にんじん キャベツ ホールコーン こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ リんご ふじ干しぶどう	820 kcal 27.9 g	2.6 g
7	木		山路(やまみち) ごはん のっぺい汁 手羽元の煮物 粉ふきさつまいも	○	鶏こま 手羽元 煮干し 焼き竹輪 木綿豆腐	精白米 五穀米 サラダ油 三温糖 ぎなんなん 中ざら糖 卵黄 バター さいともい 板こんにやく でん粉	にんじん 干し椎茸 ぶなしめじ むかご にんにく 玉葱 ごぼう だいこん	708 kcal 30.8 g	3.1 g
8	金		黒糖パンのフレンチトースト 秋野菜のグリーンシチュー ごぼうチップスサラダ	○	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 サラダ油 ごま油 卵黄 小麦粉	キャベツ きゅうり 赤いごぼう にんじん 玉葱 ぶなしめじ ホールコーン こまつな	806 kcal 29.5 g	2.8 g
11	月	秋田県	新米あきたこまち 鉄火みそ だまこ汁 はたはたの石垣揚げ いぶりがっこ入りポテトサラダ	○	いり大豆(黄大豆) 赤みそ ★はたはた まぐろ缶詰 鶏こま	精白米 サラダ油 三温糖 米粉 白ごま 黒ごま 油 ジャがいも つきこんにやく でん粉	ごぼう きゅうり にんじん 大根(たくあん干し大根漬) えのきたけ まいたけ せり	784 kcal 30.4 g	2.1 g
12	火		ごまじゃこチャーハン ジャージャン豆腐 オレンジポンチ	○	★たまご 焼き豚・小角切 ちりめんじゃこ 豚小間 生揚げ 赤みそ 粉寒天	精白米 粒麦 サラダ油 ラード 白ごま 黒ごま 板こんにやく 三温糖 でん粉 さとう	しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんじん はくさい チンゲンツァイ 温州蜜柑 レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	875 kcal 34.5 g	3.4 g
13	水	定期考査 1日目							
14	木	定期考査 2日目							
15	金		豚キムチ丼 えびとチーズのつつみ揚げ くだもの	○	豚こま かつお削り節 むきえび 木綿豆腐 ピザチーズ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ジャパン 餃子の皮 12分ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 はくさい ねぎ はくさい(キムチ漬け) たら キャベツ しそ葉 ★新高	754 kcal 29.1 g	3.1 g
18	月	小松菜給食	小松菜そぼろごはん 小松菜と絹豆腐のみそ汁 小松菜とマスのホイル焼き 小松菜とわかめのごま酢和え	○	鶏ひき肉 大豆 マス みそ 生ワカメ まぐろ缶詰 かつお削り節 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 三温糖 さとう バター 練りごま 白ごま	しょうが こまつな キャベツ 玉葱 にんじん ぶなしめじ	707 kcal 36.0 g	3.1 g
19	火		あさりとこのこのスープパグッティ 焼肉サラダ 焼きいも	○	ベーコン あさり 豚こま	スパグッティ・ハーフ サラダ油 三温糖 白ごま 卵黄	パセリ 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 kcal 28.4 g	2.4 g
20	水		ごはん わかめのジューシー なめこと豆腐のみそ汁 ポテトコロッケ 野菜とこんにやくの和え物	○	生ワカメ ちりめんじゃこ 豚挽肉 粉チーズ かつお削り節 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 ごま油 ジャがいも サラダ油 小麦粉 でん粉 乾パン粉 生パン粉 油 つきこんにやく 三温糖	ねぎ 玉葱 にんじん キャベツ もやし こまつな にんにく しょうが なめこ	840 kcal 29.3 g	2.9 g
21	木		コーンライス 白菜のスープ 小松菜とかぼちゃのキッシュ ゼリーカクテル	○	豚挽肉 ★たまご 豆乳 生クリーム ピザチーズ 鶏こま 粉寒天	精白米 粒麦 バター サラダ油 ソーダクラッカー さとう	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 はくさい えのきたけ パイン 黄桃缶 温州蜜柑 ぶどうジュース リんご	734 kcal 27.3 g	2.0 g
22	金	試食会	【手作り】りんごのロールパン 野菜と卵のスープ レバーのカリント揚げ 大豆のポリポリサラダ	○	牛乳・調理用 豚レバー 大豆 ロースハム 鶏こま ★たまご	強力粉 小麦粉 三温糖 バター サラダ油 さとう はちみつ でん粉 油アーモンド	りんご しょうが きゅうり キャベツ にんじん もやし 玉葱 えのきたけ こまつな	720 kcal 33.3 g	2.1 g
25	月	和食の日	ごはん さつまいもときのこのみそ汁 秋刀魚の松前煮 ふるふき大根 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 サラダ油 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 みかん	825 kcal 33.6 g	2.6 g
26	火		味噌ラーメン(うすらの卵入り) 小松菜とひじきのナムル いもちろ	○	豚挽肉 大豆 赤みそ 生ワカメ ★うすら卵 ひじき ダンスチーズ	蒸し中華めん サラダ油 ラード 三温糖 白ごま ジャがいも でん粉 油	しょうが にんにく にんじん 赤いごぼう もやし ねぎ たら こまつな	721 kcal 29.8 g	4.2 g
27	水		わかめしらすごはん 大根のみそ汁 豆腐のふわふわ揚げ 五目豆	○	炊き込みわかめ しらす干し 木綿豆腐 むきえび 鶏ひき肉 ひじき ★たまご 大豆 さつま揚げ 煮干し 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 白ごま でん粉 油 サラダ油 板こんにやく 三温糖	玉葱 にんじん ごぼう れんこん えだめ だいこん えのきたけ こまつな	767 kcal 36.8 g	2.9 g
28	木		タルタルフィッシュバーガー チンゲン菜のスープ ジャーマンポテト	○	まだら ベーコン 鶏こま レンズまめ	胚芽パン 小麦粉 でん粉 生パン粉 乾パン粉 油 サラダ油 マヨネーズ ジャがいも	キャベツ きゅうりピクルス(卵型) 玉葱 にんにく にんじん ピーマン ぶなしめじ チンゲンツァイ	752 kcal 34.8 g	2.8 g
29	金		揚げれんこんとえびのごはん じゃがいもと押し麦のみそ汁 小松菜入り卵焼き 土佐漬け	○	むきえび 鶏ひき肉 ひじき ★たまご おかか かつお削り節 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 白ごま サラダ油 三温糖 ジャがいも 押麦	れんこん 干し椎茸 ねぎ こまつな キャベツ にんじん かつ きゅうり しょうが レモン 玉葱	706 kcal 31.1 g	2.6 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。  
☆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。