



令和7年度 11月予定献立表

＜今月の給食目標＞ 感謝の気持ちをもって食事をしよう！



江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 渡邊 祐紀

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	I類* - たんばく質 脂質 食塩相当量	使用食器				
4 火	【文化の日給食】 菊花ごはん	○	マスのもみじ焼き きゃべつと小松菜のごまあえ 豆腐ともすくのかきたま汁 菊花みかん	鶏ひき肉 飲用牛乳 豚こま もすく	油揚げ マス 絹ごし豆腐 たまご	精白米 三温糖 練りごま	粒麦 マヨネーズ 白すりごま	きくの花 キャベツ だいこん みずな	にんじん えのきたけ はくさい みかん	こまつな 干し椎茸 ねぎ	730 kcal 34.9 g 27.6 g 2.3 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・ 果物
5 水	チリピーンズ チーズドック	○	クラムチャウダー アーモンド入りにんじんツナサラダ 果物（バナナ）	豚ひき肉 粉チーズ 飲用牛乳 鶏こま あさり 豆乳	大豆 ピザチーズ ベーコン レンズまめ 調理用牛乳 まぐろ缶詰	胚芽パン 小麦粉 三温糖 アーモンド・スライス	サラダ油 じゃがいも	にんにく ピーマン きゅうり バナナ	玉葱 セロリー こまつな ブロッコリー	にんじん キャベツ レモン汁	753 kcal 37.4 g 30.2 g 2.8 g	皿・・・ パン 大碗・・・ スープ ベロン・・・ サラダ トレ・・・ 果物
6 木	【いい歯の日給食】 ごはん 鉄火みそ	○	わかさぎのから揚げ さつま芋の五目きんぴら 豆腐すいとん汁 果物（柿）	大豆 飲用牛乳 豚せん切り 鶏こま	赤みそ わかさぎ さつま揚げ 絹ごし豆腐	精白米 サラダ油 水あめ ごま油 つきごんにゃく 小麦粉	粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも 白ごま	しょうが れんこん はくさい 柿	にんにく ごぼう ねぎ さやいんげん	にんじん だいこん こまつな	815 kcal 30.5 g 17.5 g 2.6 g	皿・・・ 小魚・炒め物・果物 大碗・・・ ご飯・みそ 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
7 金	チキンカレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	鶏こま レンズまめ 飲用牛乳 まぐろ缶詰	凍り豆腐 粉チーズ わかめ ヨーグルト	精白米 サラダ油 小麦粉 さとう	粒麦 バター じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり パイン缶 マッシュルーム グリーンピース	にんにく こまつな みかん缶 バナナ	玉葱 キャベツ 黄桃缶	847 kcal 30.3 g 24.1 g 2.2 g	皿・・・ 丼 ベロン・・・ サラダ 小碗・・・ デザート トレ・・・
10 月	【郷土料理・大阪府】 きつねうどん	○	たこ揚げくん 大阪漬け 丁稚ようかん	油揚げ 飲用牛乳 まだこ あおのり 塩昆布 小豆	鶏こま たまご しらす干し かつお節おかか 粉寒天	三温糖 じゃがいも サラダ油 白ごま	冷凍うどん でん粉 マヨネーズ 栗（甘露煮）	にんじん こまつな かぶ とうがらし	玉葱 キャベツ ぶなしめじ	ねぎ だいこん	771 g 31.5 g 29.4 g 2.8 g	皿・・・ 揚げ物・漬け物 大碗・・・ うどん ベロン・・・ デザート トレ・・・
11 火	ごはん のりふりかけ	○	鯖のみそ煮 小松菜と白菜のおかかあえ わかめのかきたま汁 果物（みかん）	粉かつお 飲用牛乳 赤みそ 木綿豆腐 わかめ	きざみのり サバ かつお節おかか たまご	精白米 三温糖 じゃがいも	粒麦 白ごま でん粉	しょうが もやし みかん	はくさい こまつな	にんじん 玉葱	745 kcal 35.3 g 23.6 g 2.9 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレ・・・ 果物
12 水	【世界の料理・フランス】 手作り ウインナーフランス	○	さつま芋チップ フイヤベーススープ サラダ・ドゥ・マカロニ 果物（バナナ）	飲用牛乳 あさり ドッグ用ウインナー	エビ たら ウィンナー	強力粉 さとう さつまいも オリーブ油 シェルマカロニ	小麦粉 無塩バター サラダ油 三温糖 さとう	にんにく 玉葱 きゅうり ホールコーン	セロリー トマト缶詰 バナナ	にんじん キャベツ	766 kcal 30.6 g 24.3 g 2.7 g	皿・・・ パン・芋 大碗・・・ スープ ベロン・・・ サラダ トレ・・・ 果物
13 木	開化丼	○	厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え	豚こま 蒸しかまぼこ 飲用牛乳 鶏ひき肉 しらす干し	凍り豆腐 たまご 生揚げ 茎わかめ きざみのり	精白米 つきごんにゃく でん粉 サラダ油	粒麦 三温糖 じゃがいも 白ごま	玉葱 たけのこ えのきたけ ほうれんそう	にんじん キャベツ さやいんげん	こまつな もやし	807 kcal 35.0 g 23.9 g 2.8 g	皿・・・ 丼 小碗・・・ 煮物 ベロン・・・ 和え物 トレ・・・
14 金	鶏ときのこのピラフ	○	いかのかりかり揚げ カレーごまポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	鶏こま イカ ハム レンズまめ	飲用牛乳 たまご 豚こま	サラダ油 精白米 小麦粉 三温糖 白ごま	バター 粒麦 でん粉 じゃがいも	玉葱 にんじん ぶなしめじ マッシュルーム ブロッコリー	生しいだけ キャベツ ホールコーン	パセリ こまつな	725 kcal 31.4 g 23.9 g 2.6 g	皿・・・ ご飯・イカ 大碗・・・ スープ ベロン・・・ サラダ トレ・・・
17 月	【小松菜一斉給食】 小松菜ガーリックライス	○	小松菜のミートローフ こまつなサラダ いんげん豆のスープ 果物（オレンジ）	ベーコン 豚ひき肉 豆乳 ダイスチーズ ウィンナー	飲用牛乳 凍り豆腐 たまご まぐろ缶詰 白いんげん豆	精白米 オリーブ油 サラダ油 白すりごま バター	粒麦 生パン粉 三温糖 じゃがいも	にんにく にんじん きゅうり ホールコーン	こまつな キャベツ セロリー	玉葱 もやし オレンジ	757 kcal 30.6 g 28.2 g 2.7 g	皿・・・ ご飯・肉 大碗・・・ スープ ベロン・・・ サラダ トレ・・・ 果物
20 木	セルフチーズ オムレツサンド	○	切干大根のサラダ ポークシチュー 果物（りんご）	ピザチーズ たまご まぐろ缶詰 凍り豆腐	豆乳 飲用牛乳 豚こま	コッペパン 三温糖 シェルマカロニ	サラダ油 じゃがいも 小麦粉	赤パプリカ キャベツ セロリー しょうが トマト缶詰 切干しだいこん マッシュルーム	玉葱 きゅうり しょうが りんご ホールコーン グリーンピース	ピーマン にんじん	779 kcal 34.2 g 34.2 g 2.8 g	皿・・・ パン・たまご・果物 大碗・・・ シチュー ベロン・・・ サラダ トレ・・・
21 金	【和食の日給食】 鰯のかば焼き丼	○	もやしの甘酢和え おろし汁 果物（みかん）	まいわし 茎わかめ かつお節おかか 木綿豆腐	飲用牛乳 しらす干し 鶏こま	精白米 でん粉 サラダ油 白ごま	粒麦 小麦粉 三温糖 さとう	しょうが こまつな だいこん ホールコーン	きゅうり もやし ねぎ	にんじん キャベツ みかん	786 kcal 32.4 g 20.5 g 2.6 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 ベロン・・・ 和え物 トレ・・・ 果物
25 火	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	飲用牛乳 豚ひき肉 おから 鶏こま 木綿豆腐 赤みそ	大豆 ひじき たまご 油揚げ 白みそ	精白米 じゃがいも 三温糖 生パン粉 白ごま	粒麦 サラダ油 小麦粉 乾パン粉	にんじん もやし ぶなしめじ	玉葱 こまつな えのきたけ	キャベツ はくさい 葉ねぎ	820 kcal 28.6 g 28.7 g 2.1 g	皿・・・ コロッケ・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
26 水	五穀ごはん 茎わかめの佃煮	○	とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 果物（りんご）	茎わかめ 若鶏モモ肉 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳 豚こま 白みそ	精白米 三温糖 ごま油 サラダ油	雑穀（五穀） 白ごま 乾パン粉 じゃがいも	しょうが もやし こまつな えのきたけ	にんにく キャベツ だいこん みずな	ねぎ にんじん 玉葱 りんご	728 kcal 30.5 g 23.6 g 2.5 g	皿・・・ 肉・炒め物・果物 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
27 木	家常豆腐丼	○	たまごの中華スープ さつま芋のごま団子	豚こま 赤みそ 鶏こま 豆乳	生揚げ 飲用牛乳 たまご	精白米 サラダ油 でん粉 さつまいも 白ごま	粒麦 三温糖 ごま油 はちみつ	しょうが にんじん ねぎ えのきたけ	干し椎茸 玉葱 だいこん チンゲンツアイ	たけのこ はくさい こまつな	825 kcal 30.5 g 26.2 g 2.6 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ ベロン・・・ デザート トレ・・・
28 金	ミルクパン	○	レバーのマリアナソース カリカリじゃこサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ 果物（りんご）	飲用牛乳 凍り豆腐 ちりめんじゃこ 生クリーム	豚レバー わかめ 豆乳 粉チーズ	ミルクパン さとう 白ごま 小麦粉	でん粉 サラダ油 バター	しょうが こまつな ぶなしめじ 玉葱 西洋かぼちゃ クリームコーン	キャベツ にんじん にんにく パセリ ホールコーン	もやし きゅうり セロリー りんご	756 kcal 32.6 g 32.3 g 3.1 g	皿・・・ パン・肉・果物 大碗・・・ スープ ベロン・・・ サラダ トレ・・・

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんばく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g
●今月の平均摂取量……エネルギー776kcal/たんばく質32.3g/脂質26.1g/塩分2.6g