



令和6年度 11月予定献立表

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊



＜今月の給食目標＞ 感謝の気持ちをもって食事をしよう！

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	使用食器				
1金	【文化の日献立】 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 豆腐ともずくのかきたま汁 果物（菊花みかん）	鶏ひき肉 飲用牛乳 豚こま もずく	油揚げ マス 絹ごし豆腐 たまご	精白米 三温糖 ねりごま	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 えのきだけ はくさい みかん	こまつな 干し椎茸 ねぎ	730 kcal 34.8g 27.6g 2.3g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
5火	八宝麺	○	炒合菜（チャーホーサイ） フルーツ杏仁	豚こま イカ あさり 飲用牛乳 調理用牛乳	凍り豆腐 エビ うずら卵 粉寒天 生クリーム	サラダ油 蒸し中華めん てん粉 さとう	ごま油 三温糖 緑豆はるさめ	しょうが だけのこ はくさい キャベツ 黄桃缶	にんにく にんじん こまつな みかん缶	干し椎茸 玉葱 もやし パイナップル缶	753 kcal 32.6g 28.4g 2.2g	皿・・・ 麺 ペロン・・・ 炒め物 小碗・・・ デザート トレー・・・
6水	こぎつねごはん	○	擬製豆腐 キャベツの甘酢漬 小松菜と大根のみそ汁 果物（柿）	鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 生揚げ 赤みそ	凍り豆腐 飲用牛乳 たまご 白みそ 冷凍わかめ	精白米 サラダ油 白ごま	粒麦 三温糖	にんじん キャベツ えのきだけ 柿	玉葱 こまつな ぶなしめじ さやいんげん	干し椎茸 だいこん ねぎ	803 kcal 34.8g 30.5g 3.0g	皿・・・ たまご・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
7木	チリビーンズ 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 レンズまめ 調理用牛乳	大豆 ビザチーズ ベーコン 鶏こま あさり まぐろ缶詰	胚芽パン 小麦粉 三温糖	サラダ油 じゃがいも アーモンド	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	746 kcal 36.9g 29.7g 2.8g	皿・・・ パン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
8金	【いい歯の日献立】 ごはん 鉄火みそ	○	わかさぎのから揚げ さつま芋のきんぴら 豆腐すいとん汁	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 さつまいも 白ごま	粒麦 三温糖 ごま油 つきこんにゃく 小麦粉 でん粉	ごぼう にんじん はくさい さやいんげん	しょうが れんこん ねぎ	にんにく だいこん こまつな	783 kcal 29.9g 17.2g 2.6g	皿・・・ たまご・きんぴら 大碗・・・ ご飯・みそ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
11月	鶏ときのこのピラフ	○	いかのチーズ入りふわふわ揚げ カレーごまポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ 果物（みかん）	鶏こま イカ 粉チーズ ハム 豚こま	飲用牛乳 たまご ハム レンズまめ	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	生しいたけ エリンギ キャベツ ホールコーン	ぶなしめじ パセリ こまつな ブロッコリー	玉葱 にんじん みかん	746 kcal 31.9g 24.0g 2.6g	皿・・・ ご飯・イカ 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
12火	五穀ごはん 荳わかめのつくだ煮	○	とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め じゃが芋とわかめのみそ汁 果物（りんご）	冷凍荳わかめ 若鶏モモ 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳 鶏こま 白みそ 冷凍わかめ	雑穀（五穀） 白ごま 乾パン粉 じゃがいも	三温糖 ごま油 サラダ油	しょうが もやし こまつな 玉葱	にんにく キャベツ 黒きくらげ えのきだけ	ねぎ にんじん だいこん りんご	744 kcal 36.4g 25.4g 2.5g	皿・・・ 肉・炒め物・果物 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
13水	鯛のかば焼き丼	○	じゃこと青菜の和え物 おろし汁 果物（みかん）	まいわし 冷凍荳わかめ ちりめんじゃこ	飲用牛乳 鶏こま	精白米 でん粉 三温糖 さとう	粒麦 サラダ油 白ごま	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	765 kcal 30.2g 19.5g 2.6g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ 和え物 トレー・・・ 果物
14木	手作りごまパン	○	ポークシチュー ワカメとベーコンのサラダ 果物（オレンジ）	木綿豆腐 ダイスチーズ 豚こま ベーコン	ハム 飲用牛乳 大豆 冷凍わかめ	強力粉 オリーブ油 サラダ油 バター シエルマカロニ	さとう 白ごま じゃがいも 小麦粉	にんにく にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン グリーンピース	しょうが 玉葱 セロリー トマト缶詰 オレシ マッシュルーム	セロリー こまつな	794 kcal 33.3g 34.1g 3.1g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
15金	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	大豆 ひじき たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ	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 生しいたけ	玉葱 こまつな えのきだけ	キャベツ はくさい 葉ねぎ	816 kcal 28.3g 28.5g 2.1g	皿・・・ コロッケ・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
20水	家常豆腐丼	○	たまご中華スープ 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 こまつな	干し椎茸 玉葱 えのきだけ チンゲンツァイ	だけのこ はくさい だいこん	822 kcal 30.3g 26.0g 2.6g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ ペロン・・・ デザート トレー・・・
21木	【小松菜一斉給食】 手作り小松菜フォカッチャ	○	チキンパブリカ グリーンサラダ 果物（オレンジ）	ダイスチーズ 鶏こま 白いんげん豆	飲用牛乳 大豆 まぐろ缶詰	強力粉 さとう じゃがいも 米粉 三温糖	小麦粉 オリーブ油 サラダ油 ツイストマカロニ アーモンド	こまつな セロリー ぶなしめじ もやし きゅうり ホールコーン	にんにく にんじん トマト缶詰 キャベツ オレシ	しょうが 玉葱 キャベツ オレンジ	750 kcal 34.2g 21.8g 2.3g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
22金	【和食の日献立・郷土料理・茨城県】 ご飯	○	バイタ焼き 煮合い ぬっぺ汁 果物（みかん）	飲用牛乳 いわしすり身 赤みそ するめ	鶏ひき肉 たまご 油揚げ	精白米 白ごま でん粉 しらたき こんにゃく	粒麦 さとう ごま油 三温糖 さといも	しょうが しそ葉 ごぼう だいこん	ねぎ れんこん 干し椎茸 みかん	玉葱 にんじん こまつな	767 kcal 33.6g 22.1g 2.1g	皿・・・ 魚・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
25月	五目あんかけうどん	○	竹輪天・ししゃも天 イカと野菜の酢味噌和え 黒糖ミルクもち	豚こま 冷凍わかめ 焼き竹輪 あおのり 調理用牛乳	凍り豆腐 飲用牛乳 たまご ししゃも イカ 白みそ きな粉	冷凍うどん 三温糖 小麦粉 果砂糖 くずでん粉	サラダ油 でん粉 白ごま さとう	にんにく にんじん もやし こまつな 切干しだいこん	しょうが 玉葱 ぶなしめじ キャベツ	干し椎茸 はくさい ねぎ	771 kcal 35.8g 26.9g 3.1g	皿・・・ 天ぷら2種・和え物 大碗・・・ うどん ペロン・・・ デザート トレー・・・
26火	ペッパーライス	○	カラフルサラダ ABCスープ	豚こま 赤みそ ダイスチーズ 大豆	凍り豆腐 飲用牛乳 ベーコン	精白米 バター 三温糖 アルファベットマカロニ	粒麦 サラダ油 オリーブ油	にんにく こまつな にんじん ぶなしめじ ホールコーン	しょうが もやし セロリー トマト缶詰	玉葱 きゅうり キャベツ	821 kcal 28.7g 24.4g 2.6g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
27水	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 冷凍わかめ	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 だいこん	はくさい こまつな みかん	にんじん 玉葱	749 kcal 35.6g 23.9g 2.9g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
28木	【世界の料理・トルコ共和国】 チキンケバブサンド	○	ポテトのにんにくバター炒め ハフチュ・チョルパス 果物（りんご）	若鶏モモ 飲用牛乳 白いんげん豆	ヨーグルト ベーコン	ショートニングパン マヨネーズ サラダ油 バター	さとう じゃがいも	玉葱 キャベツ 黄パブリカ レモン汁 こまつな ホールコーン	にんにく 赤パブリカ レモン汁	しょうが ピーマン セロリー りんご	755 kcal 30.8g 34.3g 3.0g	皿・・・ パン・果物 大碗・・・ スープ ペロン・・・ 炒め物 トレー・・・
29金	小松菜チャーハン	○	レハポテのねぎソース 春雨サラダ 青梗菜のスープ	たまご 飲用牛乳 大豆 木綿豆腐	凍り豆腐 豚レバー ハム 冷凍わかめ	サラダ油 粒麦 でん粉 三温糖 白ごま	精白米 ごま油 じゃがいも 緑豆はるさめ	しょうが 干し椎茸 にんにく きゅうり チンゲンツァイ	たけのこ こまつな にんじん もやし 玉葱	ねぎ しょうが キャベツ	786 kcal 34.1g 26.1g 2.4g	皿・・・ 炒飯・レバー 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・

※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/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g
●今月の平均摂取量…エネルギー772kcal/たんぱく質32.9g/脂質26.1g/塩分2.6g