

令和7年度

11月予定献立表

江戸川区立松江第一中学校

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
4 火	栗入りかやくご飯	○	具だくさんみそ汁 月見団子(甘辛だれ) 2日遅れの 十三夜	鶏肉,油揚げ,牛乳 豚肉,豆腐	精白米,粒麦,むき粟 さとう,サラダ油,三温糖 こんにゃく,さといも 白玉粉,でん粉	ごぼう,にんじん,干し椎茸 だいこん,ねぎ	728 kcal 27.6 g
5 水	スイートポテト トースト	○	かぼちゃとマカロニのシチュー ハムサラダ りんご	牛乳,鶏肉 豆腐,ハム	食パン,さつまいも,バター さとう,じゃがいも 小麦粉,マカロニ,サラダ油	玉葱,にんじん,ホールコーン かぼちゃ,こまつな キャベツ,きゅうり,りんご	734 kcal 28.4 g
6 木	焼き肉丼	○	野菜のナムル わかめと卵のスープ	豚肉,牛乳 たまご,ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,白ごま ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,ピーマン,ぜんまい もやし,こまつな,だけの だいこん,ねぎ	761 kcal 29.7 g
7 金	こぎつねご飯	○	五目卵焼き 小松菜のなめたけあえ じゃがいものみそ汁 みかん	鶏肉,油揚げ,牛乳 豚肉,ひじき,たまご 豆腐,ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,干し椎茸 玉葱,こまつな,キャベツ もやし,えのきたけ ねぎ,みかん	722 kcal 33.8 g
10 月	きのこピラフ	○	レバーとポテトのマリアナソース レンズ豆と野菜のトマトスープ 早香	ベーコン,鶏肉,牛乳 豚レバー,豚肉 レンズまめ	精白米,粒麦,バター サラダ油,でん粉,小麦粉 じゃがいも,三温糖	にんじん,玉葱,えのきたけ エリンギ,しめじ,ホールコーン しょうが,にんにく,かぼちゃ だいこん,キャベツ,こまつな ホールトマト,デコボン	752 kcal 34.0 g
13 木	ひき肉とほうれん草の カレーライス	○	オニオンソースサラダ ナタデココ入りフルーツポンチ	豚肉,大豆,牛乳	精白米,粒麦,サラダ油 じゃがいも,小麦粉 三温糖,さとう	玉葱,しょうが,にんにく にんじん,ほうれん草 ホールコーン,キャベツ きゅうり,パイン缶,みかん缶 黄桃缶,りんご,ナタデココ	812 kcal 24.2 g
14 金	鮭のバター醤油ご飯	○	揚げ豆腐肉みそかけ キャベツのスタミナ和え 大根のみそ汁	サケ,のり,牛乳,豆腐 鶏肉,油揚げ	精白米,粒麦,バター でん粉,上新粉,サラダ油 三温糖,白ごま,さとう ごま油,じゃがいも	しょうが,干し椎茸,えのきたけ ねぎ,にんじん,キャベツ きゅうり,もやし,玉葱 にんにく,だいこん,こまつな	821 kcal 37.8 g
17 月	小松菜と生揚げの あんかけ丼	○	小松菜ともやしのごま和え 小松菜豆腐ドーナツ 小松菜 一斉給食	豚肉,生揚げ,牛乳 豆腐,たまご 脱脂粉乳,きな粉	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,でん粉,ごま油 ねりごま,ごま,バター 小麦粉,さとう	しょうが,にんじん,玉葱 キャベツ,こまつな,もやし	829 kcal 28.1 g
18 火	小松菜チャーハン	○	揚げ餃子 いかと野菜の中華和え 春雨と卵のスープ	豚肉,たまご,しらす 牛乳,豚肉,イカ 鶏肉,ワカメ	精白米,粒麦,ごま油 サラダ油,三温糖,ごま 餃子の皮,小麦粉, でん粉,はるさめ	しょうが,ねぎ,こまつな にんにく,にら,キャベツ にんじん,きゅうり,もやし	809 kcal 37.3 g
19 水	照り焼きフィッシュ バーガー	○	ベーコンポテトソテー 野菜とパスタのカレースープ オレンジ	よしきりざめ,牛乳 ベーコン,ウィンナー	丸パン,でん粉,さとう サラダ油,じゃがいも バター,リボンパスタ	しょうが,キャベツ,玉葱 ホールコーン,にんじん だいこん,こまつな,オレンジ	768 kcal 34.5 g
20 木	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き もやしと小松菜のごまだれ のっぺい汁 柿	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ	精白米,粒麦,三温糖 ねりごま,さといも こんにゃく,でん粉	しょうが,にんにく,玉葱 もやし,キャベツ,こまつな ホールコーン,にんじん だいこん,しめじ,ねぎ,柿	751 kcal 31.7 g
21 金	はすのきんぴらご飯	○	すすきのみぞれかけ 小松菜のおひたし 白菜とわかめのみそ汁 みんなの 給食	鶏肉,油揚げ,牛乳 すすき,かつお節 豆腐,ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 ごま油,三温糖,ごま でん粉,米粉,さとう	ごぼう,にんじん,れんこん だいこん,こまつな,キャベツ もやし,はくさい えのきたけ,ねぎ	785 kcal 39.4 g
25 火	里芋ご飯	○	サバのつけ焼き 小松菜のごまみそ和え 大根と厚揚げのみそ汁	鶏肉,牛乳,サバ 生揚げ,焼き竹輪 ワカメ	精白米,粒麦,さといも サラダ油,三温糖,さとう ねりごま,ごま,ごま油	しょうが,キャベツ,こまつな もやし,にんじん,だいこん えのきたけ,ねぎ	753 kcal 37.0 g
26 水	マーボー焼きそば	○	ワカメとイカの中華和え ココナッツ豆乳ポンチ	豚肉,大豆,豆腐,牛乳 ワカメ,イカ,粉寒天 豆乳,生クリーム	サラダ油,蒸し中華めん 三温糖,でん粉 ごま油,さとう	もやし,にんにく,しょうが 干し椎茸,にんじん,玉葱 ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり だいこん,ココナッツミルク 黄桃缶,りんご,パイン缶	731 kcal 33.4 g
27 木	野沢菜ごはん	○	おからコロッケ 小松菜のおひたし もずくのかき玉汁 野沢菜 長野県の特産物	しらす,牛乳,豚肉 おから,たまご かつお節,豆腐 もずく	精白米,粒麦,ごま油 じゃがいも,サラダ油 小麦粉,パン粉	のざわな,玉葱,にんじん こまつな,キャベツ,もやし えのきたけ,だいこん,ねぎ	801 kcal 29.4 g
28 金	アーモンドトースト	○	海の幸とレンズ豆のトマトシチュー キャベツのフレンチサラダ りんご	牛乳,鶏肉,レンズまめ たら,むきエビ,イカ ワカメ	食パン,マーガリン アーモンド,アーモンド粉 グラニュー糖,サラダ油 じゃがいも,バター 小麦粉,三温糖	セロリ,にんじん,玉葱 ホールトマト,キャベツ きゅうり,りんご	755 kcal 33.6 g

*都合により献立を変更する場合があります。