令和８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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | 野沢菜ご飯 | ○ | おからコロッケ<br>小松菜のおひたし<br>わかめのかき玉汁<br>**ローリングストック給食** | しらす干し,牛乳,豚挽肉<br>おから,かつお節,豆腐<br>ワカメ,たまご | 精白米,粒麦,ごま油<br>じゃがいも,サラダ油<br>小麦粉,パン粉 | のざわな漬,玉葱,にんじん<br>こまつな,キャベツ,もやし<br>えのきたけ,だいこん,ねぎ | 822 kcal<br>31.7 g |
| 4 水 | 麦ご飯 | ○ | 鶏肉のにんにく味噌焼き<br>もやしとにらのごまだれ<br>のっぺい汁<br>柿 | 牛乳,鶏肉,油揚げ | 精白米,粒麦,練りごま<br>三温糖,さといも<br>こんにゃく,でん粉 | しょうが,にんにく,もやし<br>キャベツ,にら,にんじん<br>だいこん,しめじ,ねぎ,柿 | 707 kcal<br>33.1 g |
| 5 木 | スイートポテト<br>トースト | ○ | かぼちゃとマカロニのシチュー<br>ハムサラダ | 牛乳,鶏肉,豆乳,ハム | 食パン,さつまいも<br>バター,さとう,じゃがいも<br>小麦粉,シェルマカロニ<br>サラダ油 | 玉葱,にんじん,ホールコーン<br>かぼちゃ,こまつな,キャベツ<br>きゅうり | 719 kcal<br>28.5 g |
| 6 金 | 鮭のバター醤油ご飯 | ○ | 炒りどり<br>大根と厚揚げのみそ汁<br>みかん | サケ,牛乳鶏肉,生揚げ<br>ワカメ | 精白米,粒麦,バター<br>サラダ油,こんにゃく<br>さといも,三温糖 | ごぼう,にんじん,たけのこ<br>干し椎茸,こまつな,だいこん<br>えのきたけ,ねぎ,みかん | 728 kcal<br>32.7 g |
| 9 月 | きのこピラフ | ○ | レバーとポテトのマリアナソース<br>レンズ豆と野菜のトマトスープ<br>早香 | ベーコン,鶏肉,牛乳<br>豚レバー,豚肉<br>レンズまめ | 精白米,粒麦,バター<br>サラダ油,でん粉,小麦粉<br>じゃがいも,三温糖 | にんじん,玉葱,えのきたけ<br>エリンギ,しめじ,ホールコーン<br>しょうが,にんにく,かぼちゃ<br>だいこん,キャベツ<br>ホールトマト,こまつな,早香 | 754 kcal<br>34.0 g |
| 12 木 | マーボー焼きそば | ○ | ワカメとイカの中華和え<br>豆乳寒天ポンチ | 豚挽肉,大豆,豆腐<br>牛乳,ワカメ,イカ<br>粉寒天,豆乳,生クリーム | サラダ油,蒸し中華めん<br>三温糖,でん粉,ごま油<br>さとう | もやし,にんにく,しょうが<br>干し椎茸,にんじん,玉葱<br>ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり<br>だいこん,みかん缶,黄桃缶<br>りんご,パイン缶 | 744 kcal<br>33.5 g |
| 13 金 | こぎつねご飯 | ○ | 五目卵焼き<br>小松菜のなめたけあえ<br>じゃがいものみそ汁<br>みかん | 鶏挽肉,油揚げ,牛乳<br>豚挽肉,ひじき,たまご<br>豆腐,ワカメ | 精白米,粒麦,サラダ油<br>三温糖,じゃがいも | しょうが,にんじん<br>干し椎茸,玉葱,こまつな<br>キャベツ,もやし,えのきたけ<br>ねぎ,みかん | 722 kcal<br>33.8 g |
| 16 月 | 麦ご飯<br>手作りふりかけ | ○ | 鯖の竜田揚げ<br>野菜のごま酢あえ<br>庄内風芋煮 | 粉かつお,あおのり<br>しらす干し,牛乳,サバ<br>ワカメ,豚肉,生揚げ | 精白米,粒麦,三温糖<br>ごま,でん粉,米粉<br>サラダ油,さといも<br>こんにゃく | しょうが,キャベツ,もやし<br>にんじん,だいこん,ごぼう<br>まいたけ,ねぎ | 761 kcal<br>35.2 g |
| 17 火 | 小松菜チャーハン | ○ | わかさぎのから揚げ<br>もやしの中華和え<br>肉団子入り春雨スープ<br>**小松菜一斉給食** | たまご,豚挽肉,牛乳<br>わかさぎ,ツナ,鶏挽肉 | 精白米,粒麦,サラダ油<br>ごま油,でん粉,ごま<br>はるさめ | ねぎ,干し椎茸,にんじん<br>こまつな,もやし,にんにく<br>しょうが,はくさい | 705 kcal<br>33.0 g |
| 18 水 | ひき肉とほうれん草の<br>カレーライス | ○ | オニオンソースサラダ<br>ナタデココ入りフルーツポンチ | 豚挽肉,大豆,牛乳 | 精白米,粒麦,サラダ油<br>じゃがいも,小麦粉<br>三温糖,さとう | 玉葱,しょうが,にんにく<br>にんじん,梨,ほうれんそう<br>ホールコーン,キャベツ<br>きゅうり,パイン缶,みかん缶<br>黄桃缶,りんご,ナタデココ | 817 kcal<br>25.1 g |
| 19 木 | きな粉トースト | ○ | 海の幸とレンズ豆のトマトシチュー<br>キャベツのフレンチサラダ<br>りんご | きな粉,牛乳,鶏肉<br>レンズまめ,たら<br>むきエビ,イカ,ワカメ | 食パン,マーガリン<br>さとう,サラダ油<br>じゃがいも,米粉<br>バター,三温糖 | セロリー,にんじん,玉葱,<br>ホールトマト,キャベツ<br>きゅうり,りんご | 720 kcal<br>34.5 g |
| 20 金 | さつまいもご飯 | ○ | 秋刀魚の松前煮<br>小松菜のごまみそ和え<br>大根と厚揚げのみそ汁<br>**みんなの給食 和食の日** | 牛乳,さんま,こんぶ<br>生揚げ,焼き竹輪<br>ワカメ | 精白米,粒麦,さつまいも<br>ごま,三温糖,さとう<br>練りごま,ごま油 | にんにく,しょうが,キャベツ<br>こまつな,もやし,にんじん<br>だいこん,えのきたけ,ねぎ | 750 kcal<br>30.1 g |
| 24 火 | 照り焼き<br>フィッシュバーガー | ○ | ベーコンポテトソテー<br>野菜とパスタのカレースープ<br>オレンジ | サメ,牛乳,ベーコン<br>ウィンナー | 丸パン,米粉,でん粉<br>さとう,サラダ油<br>じゃがいも,バター<br>リボンパスタ | しょうが,キャベツ,玉葱<br>ホールコーン,にんじん<br>だいこん,こまつな,オレンジ | 772 kcal<br>34.7 g |
| 25 水 | 油麩丼 | ○ | おくずかけ（宮城）<br>がんづき<br>**宮城県の郷土料理** | 笹かまぼこ,たまご<br>牛乳,鶏肉 | 精白米,粒麦,油ふ,しらたき<br>さとう,サラダ油,さといも<br>ひやむぎ,でん粉,はちみつ<br>黒砂糖,小麦粉,ごま,栗 | ねぎ,にんじん,しめじ<br>さやいんげん,干し椎茸<br>ごぼう | 818 kcal<br>30.8 g |
| 26 木 | はすのきんぴらご飯 | ○ | たらのみぞれかけ<br>小松菜のおひたし<br>白菜とわかめのみそ汁 | 鶏挽肉,油揚げ,牛乳<br>たら,かつお節,豆腐<br>ワカメ | 精白米,粒麦,サラダ油<br>ごま油,三温糖,ごま<br>でん粉,米粉,さとう | ごぼう,にんじん,れんこん<br>だいこん,こまつな,キャベツ<br>もやし,はくさい,えのきたけ<br>ねぎ | 755 kcal<br>37.7 g |
| 27 金 | 小松菜<br>ペペロンチーノ | ○ | チキンのトマトスープ<br>小松菜アップルケーキ | ツナ,牛乳,ベーコン<br>鶏肉,レンズまめ<br>粉チーズ,たまご | スパゲッティ,オリーブ油<br>サラダ油,じゃがいも<br>小麦粉,三温糖,バター<br>グラニュー糖 | にんにく,とうがらし,玉葱<br>しめじ,こまつな,セロリ<br>にんじん,キャベツ<br>ホールトマト,かぼちゃ,りんご | 778 kcal<br>32.1 g |
| 30 月 | 麦ご飯 | ○ | さごしのみそマヨ焼き<br>こぎつねサラダ<br>えのきたけのうまみ汁 | 牛乳,さわら,油揚げ<br>鶏挽肉,豆腐 | 精白米,粒麦,三温糖<br>マヨネーズ,はるさめ<br>ごま油,さとう,ごま | キャベツ,もやし,にんじん<br>きゅうり,えのきたけ<br>だいこん,こまつな | 705 kcal<br>35.0 g |

＊都合により献立を変更する場合があります。