

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
1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	鶏ひき肉,油揚げ,牛乳 豚ひき肉,ひじき たまご,豆腐,生ワカメ	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	715 kcal 33.6 g
5火	スイートポテト トースト	○	シーフードカレーシチュー ハムサラダ りんご	牛乳,鶏肉,イカ むきえび,粉チーズ 豆乳,ハム	食パン,さつまいも,バター さとう,サラダ油 じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,こまつな,キャベツ きゅうり,りんご	736 kcal 33.3 g
6水	回鍋肉丼	○	切干大根とひじきのツナ和え 大根と肉団子のスープ	豚肉,牛乳,ひじき,ツナ 豚ひき肉,油揚げ,豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,でん粉,ごま油 はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,キャベツ,ピーマン 切干大根,もやし,しょうが さやいんげん,ねぎ,だいこん えのきたけ,こまつな	821 kcal 32.5 g
7木	麦ご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き もやしとにらのごまだれ のっぺい汁 柿	牛乳,鶏肉,鶏肉,油揚げ	精白米,粒麦,練りごま 三温糖,さといも こんにゃく,でん粉	しょうが,にんにく,もやし キャベツ,にら,にんじん だいこん,しめじ,ねぎ,柿	708 kcal 31.4 g
8金	小松菜ペペロンチーノ	○	チキンのトマトスープ 小松菜アップルケーキ	ツナ,牛乳,ベーコン 鶏肉,レンズまめ 粉チーズ,たまご	スパゲッティ,オリーブ油 サラダ油,じゃがいも 小麦粉,三温糖,バター グラニュー糖,アーモンド	にんにく,とうがらし,玉葱 しめじ,こまつな,セロリー にんじん,キャベツ,かぼちゃ ホールトマト,りんご	794 kcal 32.1 g
11月	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	鶏ひき肉,牛乳,サバ 生揚げ,生ワカメ	精白米,粒麦,さといも サラダ油,三温糖,さとう ねりごま,すりごま,ごま油	しょうが,キャベツ,こまつな もやし,だいこん えのきたけ,ねぎ	713 kcal 33.4 g
14木	ひき肉とほうれん草の カレーライス	○	キャロットソースサラダ ナタデココ入りフルーツポンチ	豚ひき肉,大豆,牛乳 ベーコン	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,キャベツ ホールコーン,きゅうり パイン缶,みかん缶,黄桃缶 りんご,ナタデココ	835 kcal 25.2 g
15金	小松菜ごはん	○	すずきのみぞれかけ しらすのさっぱり和え こまつなのみそ汁	たまご,ハム,牛乳 すずき,しらす,生揚げ	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,白ごま,でん粉 じゃがいも	こまつな,だいこん,もやし キャベツ,にんじん えのきたけ,ねぎ	714 kcal 37.7 g
18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 みかん	ベーコン,鶏肉,牛乳 豚レバー,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,しいたけ,しめじ ホールコーン,パセリ,しょうが にんにく,かぼちゃ,キャベツ ホールトマト,こまつな,みかん	732 kcal 31.2 g
19火	鮭のバター醤油ごはん	○	揚げ豆腐肉みそかけ キャベツのスタミナ和え なめこ大根のみそ汁	サケ,さざみのり,牛乳 豆腐,鶏ひき肉,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	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 なめこ,こまつな	798 kcal 35.2 g
20水	油麩丼	○	おくずかけ がんづき	笹かまぼこ,たまご 牛乳,鶏肉,牛乳	精白米,粒麦,油ふ,しらたき さとう,サラダ油,さといも ひやむぎ,でん粉,はちみつ 黒砂糖,小麦粉,黒ごま,栗	ねぎ,にんじん,しめじ さやいんげん,干し椎茸 ごぼう	813 kcal 30.6 g
21木	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	よしきりさめ,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
22金	秋の山路ごはん	○	めひかりののりしお揚げ 小松菜と切干のごま和え 貝だくさんみそ汁 りんご	鶏肉,油揚げ,牛乳 めひかり,あおりの 豚肉	精白米,もち米,栗,さとう でん粉,白ごま, すりごま,こんにゃく	にんじん,しめじ,切干大根 こまつな,キャベツ ホールコーン,だいこん ねぎ,りんご	697 kcal 30.4 g
25月	焼き肉丼	○	野菜のナムル わかめと卵のスープ 早香	豚肉,牛乳,たまご 生ワカメ	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,ぜんまい,もやし こまつな,たけのこ,だいこん ねぎ,早香	772 kcal 30 g
26火	麦ごはん	○	黒むつつの西京焼き 大豆とこまつなの和風サラダ 豆乳入りみそ汁 みかん	牛乳,黒むつツナ 大豆,豚肉,生揚げ 豆乳	精白米,粒麦,三温糖 サラダ油,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん きゅうり,玉葱,ごぼう だいこん,ねぎ,みかん	745 kcal 36.6 g
27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	豚ひき肉,大豆,豆腐 牛乳,生ワカメ,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,りんご だいこん,ココナッツミルク みかん缶,黄桃缶,パイン缶	726 kcal 33.4 g
28木	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 生ワカメ	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	セロリー,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
29金	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	しらす,牛乳,豚ひき肉 おから,たまご,豆腐 かつお節,もずく	精白米,粒麦,ごま油 じゃがいも,サラダ油 小麦粉,生パン粉,乾パン粉	のざわな漬,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

*都合により献立を変更する場合があります。