



11月

## の献立表



令和7年度

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー(kcal) タンパク質(g)	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)		
4 火	ビビンバ わかめスープ 豆乳ゼリー	牛乳	豚肉、たまご、鶏肉、豆腐、わかめ、豆乳、粉寒天、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、砂糖、白ごま、黒砂糖	しょうが、たけのこ、にんじん、干し椎茸、大豆もやし、こまつな、えのきだけ、もやし、ねぎ	769kcal 31. 3g	11月の給食目標 感謝の気持ちを持って食事をしよう
5 水	ご飯 ぶりの柚庵焼き 彩りきんぴら 具だくさんみそ汁	牛乳	ぶり、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、こんにゃく	ゆず、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、大根、こまつな	706kcal 30. 6g	今日は勤労感謝の日があります。毎日給食を作ってくださる調理員さんにも感謝の意を表しましょう。
6 木	コッペパン チキンソテートマトソース カレー ポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳	鶏肉、ベーコン、レンズ豆、牛乳	パン、油、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、トマト缶、トマト、にんじん、きゅうり、コーン、玉葱、キャベツ、こまつな	741kcal 30. 7g	感染症予防の基本は手洗いです！特に、パンなど手で直接触れるものを食べる前には、きれいに手を洗いましょう。
7 金	雑穀ご飯 ひじきのふりかけ 肉豆腐 もみじօろし和え みかん	牛乳	小豆、ひじき、ちりめんじゃこ、粉かつお、豚肉、焼豆腐、牛乳	米、あわ、きび、砂糖、白ごま、油、つきこんにゃく	にんじん、玉葱、はくさい、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、大根、レモン、みかん	756kcal 32. 9g	肉豆腐は、その名の通り、肉と豆腐がたっぷり入った煮物です。豆腐は両面に焼き目をつけた「焼き豆腐」を使います。
10 月	焼肉チャーハン ししゃものビリ辛ゴマ焼き 春雨のあんかけスープ 巨峰	牛乳	豚肉、ししゃも、鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、白ごま、緑豆はるさめ、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、こまつな、干し椎茸、チンゲン菜、巨峰	727kcal 34. 5g	給食で使う春雨は、緑豆という豆から作られています。火を通しても煮崩れしないので、サラダのほかにも、炒めものやスープなどにも使われます。
11 火	ご飯 ツナ入りたまご焼き 金時豆の甘煮 鰯のつみれ汁	牛乳	まぐろ缶詰、たまご、金時豆、いわし入り身、赤みそ、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、砂糖、でん粉	にんじん、玉葱、エリンギ、パセリ、しょうが、大根、こまつな	753kcal 35. 9g	おかずばかり食べてご飯が残ってしまう人はいませんか。口内調味といつてご飯と一緒におかずを食べるといいおいしく食べられます。
13 木	マー婆ー焼きそば レバーーとポテトの中華揚げ もやしのスープ	牛乳	豚肉、大豆、赤みそ、豆みそ、豆腐、豚レバー、鶏がら、わかめ、牛乳	蒸し中華めん、サラダ油、砂糖、でん粉、ごま油、揚げ油、じゃがいも、砂糖、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、グリーンピース、もやし、はくさい	800kcal 37. 6g	マー婆ー焼きそばは、宮城県仙台市のご当地グルメです。仙台市内の中華料理店がまだない料理として提供したのが始まりだそうです。
14 金	ご飯 鮭のチーズ春巻き 竹輪と青菜のごま和え 切干大根のみぞ汁 梨	牛乳	さけ、スライスチーズ、焼き竹輪、大豆、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、春巻きの皮、油、白ごま、砂糖、じゃがいも	しょうが、しそ葉、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、切干大根、ねぎ、梨	863kcal 34. 1g	竹輪は漢字で「竹の輪」と書き、切ったときの切り口が竹の輪に似ていることから名付けられました。
17 月	ナシコレン 春雨サラダ チキンスープ	牛乳	えび、豚肉、たまご、鶏肉、うずら卵、牛乳	米、油、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油、アーモンド	しょうが、にんにく、玉葱、赤パプリカ、ピーマン、パセリ、レモン、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、もやし、にら、こまつな	672kcal 30. 3g	ナシコレンはインドネシア語で炒め飯の意味があります。インドネシア風の辛みが効いたチャーハンです。
18 火	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 小松菜のごま和え 小松菜おとうふドーナツ	牛乳	豚肉、生揚げ、豆腐、きな粉、牛乳	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま、砂糖、練りごま、米粉、マーガリン、油	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、干し椎茸、もやし	872kcal 30. 2g	小松菜一斉給食 JA東京スマイル農業協同組合から、小松菜を無償で頂きます。この日は、江戸川区、足立区、葛飾区の小中学校で、小松菜を使った給食が出されます。
19 水	卵とじきのこうどん ちくわの天ぷら ちりめん和え	牛乳	こんぶ、鶏肉、油揚げ、たまご、焼き竹輪（卵無）、あおのり、豆乳、ちりめんじゃこ、牛乳	うどん、でん粉、米粉、白ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、えのきだけ、ねぎ、もやし、こまつな	703kcal 34. 8g	秋はきのこの季節です。きのこは、骨の成長を助けるビタミンDや食物繊維が豊富です。
20 木	フレンチトースト コーンサラダ 鮭と秋野菜のシチュー	牛乳	牛乳、たまご、ベーコン、さけ、牛乳	パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、さつまいも、無塩バター、米粉	キャベツ、にんじん、コーン、レモン、玉葱、しいたけ、はくさい	751kcal 29. 3g	秋は食欲の秋と言われるくらい、おいしい食べ物が多い季節です。今日のシチューは秋がおいしい旬の鮭、しいたけ、さつまいもを使って作ります。
21 金	ご飯 鰯のごまがらめ じやがいもの塩こうじ炒め 沢煮わん	牛乳	かつお、鶏肉、こんぶ、かつお削り節、豚肉、牛乳	米、油、でん粉、砂糖、白ごま、サラダ油、つきこんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、えだまめ、大根、玉葱、ねぎ	766kcal 37. 0g	沢煮わんの「沢」には、たくさんのという意味があり、せん切りにした野菜など多くの食材を入れて作ります。
22 土	カレーライス 10品目のサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳	豚肉、ひじき、青大豆、ちりめんじゃこ、粉寒天、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、砂糖、米粉、白ごま、マヨネーズ（卵無）、砂糖、白ごま	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、グリーンピース、ごぼう、さやいんげん、もやし、キャベツ、コーン、レモン	769kcal 26. 5g	食材に含まれる栄養は、それ程異なるため、いろいろな食材を食べることが大切です。サラダに使われてる食材は何か考えてみましょう。
26 水	ご飯 のりの佃煮 おでん 野菜のみぞ和え みかん	牛乳	のり、ひじき、こんぶ、揚げボール、さつま揚げ、焼き竹輪、生揚げ、京がんも、白みそ、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、さといも、アーモンド、砂糖	にんじん、大根、キャベツ、こまつな、みかん	724kcal 28. 3g	和食の味わいの中で基本となるのが「だし」です。だしは、和食の料理に欠かせません。今日のおでんは、鰯節のだしを使って作ります。
27 木	コロッケサンド 豆腐と卵のスープ りんご	牛乳	豚肉、大豆、鶏肉、豆腐、たまご、牛乳	パン、じゃがいも、サラダ油、アーモンド、小麦粉、でん粉、パン粉、パン粉、揚げ油	玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、りんご	806kcal 32. 6g	りんごの甘酸っぱさは、「クエン酸」や「リンゴ酸」といった成分によるものです。風邪をひいた時のどの痛みを和らげる働きがありますよ。
28 金	エビチリ丼 もやしの中華風味あえ 豆乳の杏仁豆腐	牛乳	えび、粉寒天、豆乳、牛乳	米、でん粉、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶、パイン缶、もも（缶詰液汁）	744kcal 26. 4g	エビチリは「エビのチリソース煮」の略省で中国生まれの料理です。チリソースは、とても辛いですが、給食では、食べやすくなるようにケチャップをベースに仕上げます。

献立は、都合により変更になる場合がございます。