



11月の献立表



令和6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)		
1 金	ご飯 鯉のごまがらめ じゃがいも塩こうじ炒め 沢煮わん		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、油、つきこんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、えだまめ、大根、ねぎ	757kcal 36.8g	11月の給食目標 感謝の気持ちを持って食事をしよう
5 火	ピピンパ パリパリ海藻サラダ 小松菜だんご		豚肉、たまご、海藻ミックス、豆腐、きな粉、豆乳、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、砂糖、油、ワンタンの皮、白ごま、白玉粉	しょうが、たけのこ、にんじん、干しぜんまい、大豆もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	847kcal 32.8g	パリパリ海藻サラダは、油で揚げたワンタンの皮を加えています。パリパリっと野菜と一緒に頂きましょう！
6 水	ご飯 ぶりの袖庵焼き 彩りきんぴら 貝だくさんみそ汁		ぶり、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、こんにやく	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	今月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。
7 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、たまご、ベーコン、さけ、牛乳	パン、砂糖、バター、サラダ油、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	749kcal 29.2g	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。
8 金	雑穀ご飯 ひじきのふりかけ 肉豆腐 もみじおろし和え		小豆、ひじき、ちりめんじゃこ、粉かつお、豚肉、焼き豆腐、牛乳	米、あわ、きび、砂糖、白ごま、サラダ油、つきこんにやく	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	717kcal 32.3g	肉豆腐は、その名の通り、肉と豆腐がたっぷりに入った煮物です。豆腐は両面に焼き目をつけた「焼き豆腐」を使います。
11 月	焼肉チャーハン 豆あじのアーモンド和え 春雨のあんかけスープ 柿		豚肉、豆あじ、鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、サラダ油、ごま油、砂糖、でん粉、油、アーモンド、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、こまつな、干し椎茸、テンゲン菜、柿	753kcal 28.5g	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。
14 木	小松菜のベベロンチーノ ひじきのマヨサラダ さつまいもケーキ		まぐろ缶詰、ひじき、豆腐、豆乳、おから、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、マヨネーズ、砂糖、白ごま、砂糖、マーガリン(乳不使用)、米粉、さつまいも	にんにく、とうがらし、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、きゅうり、コーン	777kcal 26.0g	江戸川の小松菜を食べよう 給食で使っている小松菜は、すべて江戸川区産です！
15 金	ご飯 鮭のチーズ春巻き 竹輪と青菜のごま和え 切干大根のみそ汁		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	841kcal 33.9g	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。
18 月	小松菜バターチキンカレー 大根サラダ レモンスカッシュゼリー		鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、ちりめんじゃこ、粉寒天、牛乳	米、サラダ油、バター、米粉、白ごま、ごま油、砂糖、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶、こまつな、大根、きゅうり、レモン	806kcal 26.9g	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 火	コロッケサンド 豆腐と卵のスープ りんご		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。風邪をひいた時にのどの痛みを和らげる働きがあります。
20 水	ご飯 ツナ入りたまご焼き 金時豆の甘煮 鱈のつみれ汁		まぐろ缶詰、たまご、金時豆、いわしすり身、赤みそ、豆腐、牛乳	米、サラダ油、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	752kcal 35.8g	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。口内調味といってご飯と一緒におかずを食べると、よりおいしく食べられます。
21 木	さんまのかば焼き丼 梅おかか和え 呉汁		さんま、かつお節、おかか、こんぶ、豚肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ、牛乳	米、油、でん粉、砂糖	しょうが、もやし、こまつな、キャベツ、カリカリ梅、にんじん、大根、ねぎ	854kcal 34.6g	さんまは漢字で「秋」の「刀」の「魚」と書くように、秋が旬で、刀のように細く鋭い形をしているのが特徴です。
22 金	ナシゴレン 春雨サラダ チキンスープ パイン		えび、豚肉、たまご、鶏肉、うずら卵、牛乳	米、サラダ油、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、パイン	720kcal 30.8g	ナシゴ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。
25 月	とびうおのマーボー焼きそば レバーとポテトの中華揚げ わかめスープ		とびうおミンチ、大豆、赤みそ、豆みそ、豆腐、豚レバー、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、えのきたけ、もやし、ねぎ	796kcal 41.1g	マーボー焼きそばは、宮城県仙台市のご当地グルメです。給食では、豚ひき肉の代わりに、とびうおを使って作ります。
26 火	ご飯 のりの佃煮 おでん 野菜のみそ和え みかん		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、こんにやく、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	727kcal 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、鯉節のだしを使って作ります。
27 水	きのこのピラフ チキンソテーマトソース カレーポテトサラダ キャベツのスープ		鶏肉、ベーコン、レンズ豆、牛乳	サラダ油、米、白ごま、じゃがいも、砂糖	にんじん、玉葱、ほんしめじ、エリンギ、にんにく、しょうが、りんご、トマト缶、トマト、きゅうり、コーン、キャベツ、こまつな	709kcal 29.3g	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。
28 木	エビチリ丼 もやしの中華風味あえ 豆乳の杏仁豆腐		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	751kcal 26.5g	エビチリは「エビのチリソース煮」の略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、食べやすくするためにケチャップをベースに仕上げます。
29 金	ご飯 メンチカツ 白菜のからしあえ 鰹物汁		豚肉、しらす干し、煮干し、鶏肉、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、でん粉、パン粉、パン粉、ごま油	キャベツ、玉葱、こまつな、はくさい、にんじん、チンゲン菜	817kcal 30.5g	メンチカツは、明治時代に東京浅草の洋食店で誕生しました。給食では、キャベツや玉ねぎなど、野菜がたっぷりですよ。

献立は、都合により変更になる場合がございます。