



11月給食献立表



令和8年度

江戸川区立松江第四中学校

日曜	牛乳	主 菜・副 菜・デザート	エネルギー たんぱく質	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	盛り付け
2月	○	生揚げと野菜のみそ炒め丼 茎わかめの甘酢あえ のっぺい汁	721 31.3	★飲用牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,★ 茎わかめ,★しらす干し,鶏肉	米,麦,サラダ油,でん粉,さとう, ★さといも	しょうが,にんにく,にんじん,玉 ねぎ,キャベツ,小松菜,きゅうり, もやし,大根,ごぼう	<div>あえもの</div> <div>みそいため丼</div> <div>汁</div>
4水	○	マーボー丼 中華わかめスープ キャラメルポテト	775 28.2	★飲用牛乳,豚肉,大豆,豆腐,み そ,鶏肉,★わかめ,生クリーム	米,麦,油,ごま油,三温糖,でん粉, さつまいも,バター,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,玉 ねぎ,ねぎ,干し椎茸,えのきたけ, 小松菜	<div>オムレツ</div> <div>マーボー丼</div> <div>スープ</div>
5木	○	しぐれご飯 いかのかりんと揚げ 青菜とえのきのおひたし じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	778 34.8	★飲用牛乳,豚肉,干ひじき,★イ カ,かつお節,煮干し,油揚げ,白み そ,赤みそ	米,麦,サラダ油,三温糖,白ごま, でん粉,油,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,小松 菜,もやし,えのきたけ,玉ねぎ,★ バナナ	<div>いか おひたし</div> <div>ごはん</div> <div>みそ汁</div>
6金	○	フィッシュバーガー コーンシチュー ミモザサラダ 果物 (みかん)	835 40.8	★飲用牛乳,メルルーサ,たまご, 鶏肉,脱脂粉乳,牛乳,生クリーム, ★チーズ,ボンレスハム	丸パン,油,小麦粉,パン粉,じゃが いも,マーガリン,オリーブ油,三 温糖	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ホー ルコーン,きゅうり,レモン,小松 菜,みかん	<div>サラダ</div> <div>パン</div> <div>シチュー</div>
9月		定期考査のため給食無し					
10火		定期考査のため給食無し					
11水	○	カレーライス カミカミサラダ 白玉ポンチ	824 26.1	★飲用牛乳,豚肉,レンズまめ,★ さきいか,★ちりめんじゃこ,糸 こんにゃく	米,麦,油,じゃがいも,三温糖,は ちみつ,バター,小麦粉,白玉粉,さ とう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にん じん,りんご,大根,きゅうり,みか ん缶,パイナップル缶,黄桃缶,レ モン	<div>サラダ</div> <div>カレーライス</div> <div>ポンチ</div>
12木	○	ごはん 鶏団子甘酢あん パリパリ海藻サラダ トックスープ	723 27.1	★飲用牛乳,鶏肉,木綿豆腐,たま ご,★わかめ,海藻ミックス,豚肉	米,麦,でん粉,パン粉,油,三温糖, ごま油,ワンタンの皮,白ごま, トック	にんじん,玉ねぎ,しょうが,きゅ うり,もやし,えのきたけ,小松菜	<div>とり団子(2個) サラダ</div> <div>ごはん</div> <div>スープ</div>
13金	○	大豆入りスパゲティミートソース 野菜スープ いがぐりポテト	796 33.2	★飲用牛乳,豚肉,大豆,みそ,★粉 チーズ,鶏肉,牛乳,生クリーム,た まご	スパゲッティ,サラダ油,オリ ーブ油,油,三温糖,じゃがいも,さつ まいも,さとう,バター,小麦粉,そ うめん	にんにく,にんじん,玉ねぎ,トマ ト缶,キャベツ,えのきたけ	<div>ポテト</div> <div>スパゲッティ</div> <div>スープ</div>
16月	○	ごはん わかめのさっと炒め ひじきとごぼうつくね焼き ごま和え 呉汁	712 33.2	★飲用牛乳,★わかめ,かつお節, ★しらす干し,鶏肉,木綿豆腐,ひ じき,たまご,油揚げ,大豆,みそ	米,麦,ごま油,パン粉,三温糖,で ん粉,白すりごま	ねぎ,にんじん,玉ねぎ,ごぼう, しょうが,小松菜,もやし,大根,え のきたけ	<div>つくね ごまあえ</div> <div>わかめ ごはん</div> <div>ご汁</div>
17火	○	＜江戸川区 小松菜給食＞ 小松菜チャーハン わかさぎのスパイス揚げ 小松菜スープ 小松菜のケーキ	840 30.2	★飲用牛乳,豚肉,たまご,★わか さぎ,鶏肉,豆腐,牛乳	ラード,米,麦,油,白ごま,小麦粉, バター,さとう,チョコレート,粉 糖	しょうが,干し椎茸,小松菜,ねぎ, 玉ねぎ,にんじん,えのきたけ	<div>ケーキ</div> <div>チャーハン</div> <div>スープ</div>
18水	○	ココア揚げパン 卵トースト ツナサラダ ボークビーンズ	755 29.5	★飲用牛乳,たまご,ツナ,豚肉,大 豆	コッペパン,グラニュー糖,油,食 パン,マヨネーズ,油,三温糖,じゃ がいも,マーガリン乳無,小麦粉	玉ねぎ,キャベツ,小松菜,にんじ ん,きゅうり,レモン	<div>サラダ</div> <div>あげパン トースト</div> <div>スープ</div>
19木	○	ごはん さばのゆずみそ味噌焼き いかと野菜の甘酢和え かき卵汁	722 34.7	★飲用牛乳,サバ,赤みそ,★イカ, ★茎わかめ,豆腐,たまご	米,麦,三温糖,白ごま,じゃがい も,でん粉	しょうが,ゆず,きゅうり,もやし, にんじん,えのきたけ,ねぎ,小松 菜	<div>魚 やさしいあえ</div> <div>ごはん</div> <div>かきたま汁</div>
20金	○	きのこのピラフ コロコロチーズポテトフライ 2 個 カレースープ 菊花みかん	759 29.4	★飲用牛乳,鶏肉,★イカ,★粉 チーズ,★チーズ,豚肉,ひよこま め	バター,米,麦,油,じゃがいも,で ん粉	にんじん,玉ねぎ,しめじ,エリン ギ,セロリー,キャベツ,小松菜,み かん	<div>チーズポテト 2こ</div> <div>ピラフ</div> <div>スープ</div>
24火	○	セサミトースト チリビーンズドッグ シーザーサラダ 卵スープ 果物(バナナ)	731 29.7	★飲用牛乳,豚肉,大豆,★ピザ チーズ,ベーコン,★チーズ,牛乳, 鶏肉,たまご	食パン,さとう,はちみつ,白ごま, マーガリン乳無,コッペパン,サ ラダ油,じゃがいも,オリーブ油, 三温糖,マヨネーズ卵なし	しょうが,にんにく,にんじん,玉 ねぎ,キャベツ,きゅうり,赤パブ リカ,レモン,小松菜,えのきたけ, ★バナナ	<div>サラダ</div> <div>トースト チリドッグ</div> <div>スープ</div>
25水	○	ごはん ぎせい豆腐 かつおのしょうが煮 小松菜としらすのおひたし きゃべつのみそ汁	732 38.5	★飲用牛乳,鶏肉,ひじき,木綿豆 腐,たまご,かつお,★しらす干し, かつお節,油揚げ,みそ	米,麦,油,三温糖,水あめ,白ごま, じゃがいも	にんじん,ねぎ,しょうが,小松菜, もやし,キャベツ,玉ねぎ,えのき たけ	<div>豆腐 かつお おひたし</div> <div>ごはん</div> <div>みそ汁</div>
26木	○	みそラーメン レバーとポテトのマリアナソース 桃のアングリーズソースかけ	729 32.7	★飲用牛乳,豚肉,赤みそ,豚レ バー,たまご,牛乳	三温糖,白ごま,油,煮し中華めん, でん粉,じゃがいも,さとう,コー ンスターチ,バター	にんにく,しょうが,にんじん,玉 ねぎ,もやし,ねぎ,小松菜,黄桃缶	<div>桃</div> <div>ラーメン</div> <div>レバー</div>
27金	○	＜ローリングストック給食 大豆＞ ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 鮭の幽庵焼き ちぐさかえ えのきのみそ汁	748 36.8	★飲用牛乳,大豆,★ちりめん じゃこ,サケ たまご,煮干し,豆 腐,油揚げ,みそ	米,麦,でん粉,油,三温糖,白ごま	ゆず,小松菜,もやし,にんじん,大 根,えのきたけ	<div>魚 あえもの</div> <div>大豆</div> <div>みそ汁</div>
30月	○	ごはん 五目卵焼き じゃが芋きんぴら 大根のみそ汁 果物 (みかん)	809 32.7	★飲用牛乳,鶏肉,干ひじき,たま ご,豚肉,さつま揚げ,煮干し,豆 腐,油揚げ,みそ	米,麦,サラダ油,三温糖,じゃがい も,油(揚げ油) ,つきこんにゃく, 白ごま	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん, 大根,小松菜,みかん	<div>たまごやき きんぴら</div> <div>ごはん</div> <div>みそ汁</div>

★がついた食品はアレルギー食材の設定をした食品です。
江戸川産の小松菜を使用する日はこまつな君のマークがついています