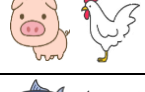
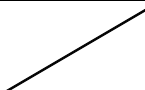


令和7年度 11月 給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	だしの種類	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
4 火	【十三夜献立】 栗五目ご飯 	○	ホッケのごまじょうゆ焼き 豆と野菜のみそ汁 果物（柿）		鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、ほっけ、豚こま、大豆、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、生むき栗、さとう、ごま（ねり）、白ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん、にんにく、しょうが、ねぎ、柿	737 kcal 33.8 g
5 水	カレーミートトースト	○	クリームコーンスープ グリーンサラダ		鶏ひき肉、豚挽肉、大豆、ピザチーズ、飲用牛乳、ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム	胚芽食パン、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、コーンスターチ、さとう、白ごま	にんにく、にんじん、玉葱、クリーム（缶）、ホールコーン（冷）、パセリ、キャベツ、きゅうり、こまつな	758 kcal 33.3 g
6 木	【いい歯の日献立】 鶏ごぼうごはん 	○	わかさぎのから揚げ みそけんちん汁 果物（りんご）		鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、わかさぎ、赤みそ、白みそ、木綿豆腐	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、小麦粉、でん粉、油、サラダ油、板こんにゃく	にんじん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、だいこん（葉なし）、ねぎ、りんご	702 kcal 27.3 g
7 金	ご飯	○	サバの香味焼き 野菜のピリ辛和え 田舎汁		飲用牛乳、サバ、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、さとう、ごま油、白ごま、サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、だいこん（葉なし）、ねぎ	732 kcal 34.4 g
10 月	親子丼	○	和風ツナサラダ 呉汁		鶏こま、たまご、飲用牛乳、まぐろ缶詰、豚こま、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、白ごま、三温糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな、キャベツ、ホールコーン（冷）、ねぎ	794 kcal 37.6 g
11 火	ご飯	○	揚げ豆腐の肉味噌かけ 野菜の胡麻和え 沢煮椀		飲用牛乳、木綿豆腐・押し、豚挽肉、大豆、赤みそ、豚こま、油揚げ	精白米、でん粉、小麦粉、揚げ油、サラダ油、三温糖、さとう、白すりごま、白ごま、しらたき	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、ごぼう、ねぎ	819 kcal 32.6 g
12 水	担々麺	○	青のりポテトビーンズ 杏仁豆腐		豚挽肉、鶏ひき肉、大豆、赤みそ、白みそ、飲用牛乳、あおのり、粉寒天、牛乳、生クリーム	冷凍ラーメン、サラダ油、さとう、ごま（ねり）、すりごま、油、じゃがいも、でん粉、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、パインアップル（缶詰）、黄桃缶	799 kcal 34.7 g
14 金	【郷土料理 埼玉県】 かて飯	○	焼きししゃも みそポテト 白菜のあんかけ汁 果物（みかん）		油揚げ、鶏こま、飲用牛乳、ししゃも、白みそ、赤みそ、豚こま、かまぼこ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、しらたき、揚げ油、じゃがいも、小麦粉、でん粉	にんじん、干し椎茸、さやいんげん、だいこん（葉なし）、はくさい、ねぎ、みかん	779 kcal 29.5 g
17 月	【小松菜給食の日】 森のきのこの クリームスパゲティ	○	小松菜サラダ フルーツポンチ （2-1リクエスト給食）		ベーコン、豚こま、牛乳、豆乳、生クリーム、飲用牛乳、まぐろ缶詰、粉寒天	スパゲッティ・ハーフ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、サラダ油、三温糖、ごま、さとう	こまつな、にんにく、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、りんご（ジュース）、黄桃缶、アロエ缶、りんご	739 kcal 27.6 g
18 火	麦ご飯 	○	サケの紅葉焼き 切干大根の和え物 かぶの味噌汁 		飲用牛乳、サケ、赤みそ、ボンレスハム、油揚げ、生ワカメ、白みそ	精白米、粒麦、マヨネーズ（卵無）、サラダ油、ごま油、さとう、白ごま	にんじん、切干しだいこん、もやし、こまつな、かぶ（葉つき）、えのきたけ、ぶなしめじ	784 kcal 33.4 g
19 水	たまごとチーズのトースト	○	わかめと野菜のサラダ マンハッタンクラムチャウダー		たまご、ボンレスハム、ピザチーズ、飲用牛乳、生ワカメ、鶏こま、あさり（水煮）、大豆	胚芽食パン、サラダ油、マヨネーズ（卵無）、ごま油、さとう、白ごま、サラダ油、じゃがいも、シェルマカロニ	玉葱、にんじん、きゅうり、キャベツ、にんにく、ねぎ、セロリー、トマト缶詰（ホール）	710 kcal 34.6 g
20 木	メキシカンピラフ	○	レバーのマリアナソース 焼きりんご		豚挽肉、ウィンナー、飲用牛乳、大豆、豚レバー	精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、バター、グラニュー糖	にんにく、玉葱、にんじん、ホールコーン（冷）、ピーマン、しょうが、りんご	776 kcal 29.0 g
21 金	【和食の日献立】 ～いい日本食～ ご飯	○	サンマの塩焼き ちくわの辛子和え さつま芋のみそ汁 果物（みかん）		飲用牛乳、さんま、姫ちくわ、赤みそ、白みそ、油揚げ	精白米、三温糖、白ごま、さつまいも	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、みかん	773 kcal 29.8 g
25 火	麦ご飯	○	イカのチリソースがけ ひじきと野菜のサラダ 粟米湯（スーミン）		飲用牛乳、豚挽肉、鶏ひき肉、干ひじき、豚こま、たまご	精白米、粒麦、油、でん粉、小麦粉、サラダ油、さとう、白ごま、ごま油	にんじん、玉葱、こまつな、大豆、もやし、にんにく、しょうが、クリーム（缶）、ホールコーン（冷）、グリビース（冷）	765 kcal 36.5 g
26 水	【セレクト給食】 セレクト揚げパン ① きなこ揚げパン ② ココア揚げパン	○	秋野菜ポトフ 海藻サラダ（しょうゆドレ） 果物（りんご） 		きな粉、飲用牛乳、ベーコン、豚もも、レンジまめ（乾）、ウインナー、海草ミックス（乾）、冷凍茎わかめ	ショートニングパン、揚げ油、グラニュー糖、サラダ油、さつまいも、ごま油、さとう、白ごま	セロリー、玉葱、にんじん、はくさい、マッシュルーム（水煮）、かぶ（葉なし）、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン（冷）、りんご	730 kcal 24.8 g
27 木	小松菜塩豚丼	○	根菜の味噌汁 大学芋 		豚こま、豚ばら（脂身付）、飲用牛乳、赤みそ、白みそ、油揚げ	精白米、粒麦、ごま油、サラダ油、でん粉、白ごま、さつまいも、油、さとう、水あめ、黒ごま	にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、もやし、こまつな、だいこん（葉なし）、ごぼう、れんこん、かぶ（葉なし）	882 kcal 27.3 g
28 金	【郷土料理 山形県】 ご飯 （山形県産はえぬき）	○	五目卵焼き 芋煮 茎わかめとツナの和え物 		飲用牛乳、鶏ひき肉、干ひじき、たまご、豚肉、生揚げ、冷凍茎わかめ、まぐろ缶詰、かつお節	精白米、サラダ油、三温糖、さといも、板こんにゃく、さとう、ごま油	にんじん、玉葱、こまつな、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、キャベツ、もやし	749 kcal 32.1 g

☆食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。

☆食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください。

☆江戸川区の学校給食栄養計算システムの変更に伴い、エネルギーの数値が低く算出されています。

献立表のエネルギー値も低い数値となっていますが、内容や量に変更はなく、栄養価基準を満たした献立となります。

11月24日は和食の日です。給食では日本の伝統的な食材である、かつお節、さば節、煮干し、昆布、干し椎茸を使い「だし」をとっています。「だし」のうま味は、和食の基本の味となります。他にも、鶏ガラや豚骨を使いスープをとる日もあります。毎日の給食にどのような「だし」が使われているか確認し、「だし」のうま味を味わい、食べるようにしましょう。

