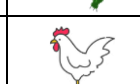
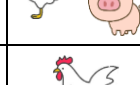
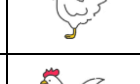


令和8年度 11月 給食献立表

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
2月	麦ご飯	○	揚げ豆腐の肉味噌かけ 野菜のごま和え 沢煮梅	 さば節	飲用牛乳、木綿豆腐・押し 豚挽肉、鶏ひき肉、大豆(国産)、赤みそ、豚こま、油揚げ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、揚げ油、サラダ油、三温糖、さとう、すりごま、しらたき	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、こまつな、もやし、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ	816 kcal 32.3 g
4水	親子丼	○	和風ツナサラダ 呉汁	 かつお節 昆布	鶏こま、たまご、飲用牛乳、まぐろ缶詰(水煮フレーク)、豚こま、大豆(国産)、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(いり)、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	784 kcal 36.6 g
5木	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 果物(柿)	 鶏がら	たまご、ロースハム、ピザチーズ、飲用牛乳、生ワカメ、鶏こま、あさり(水煮)、大豆(国産)	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(いり)、じゃがいも、シェลมカロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、にんにく、ねぎ、セロリー、トマト缶詰、柿	748 kcal 35.0 g
6金	【いい歯の日】 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)	 鶏がら	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、サラダ油(米)、三温糖、ごま油、小麦粉、でん粉、油(米)、サラダ油、じゃがいも、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	694 kcal 28.7 g
9月	【ローリングストック給食】 麦ご飯	○	いかのチリソースがけ ひじきと野菜のサラダ わかめと豆腐のスープ 果物(みかん)	 鶏がら	飲用牛乳、イカ、豚挽肉、鶏ひき肉、干ひじき(乾)、鶏こま、絹ごし豆腐、生ワカメ	精白米、粒麦、油、でん粉、小麦粉、サラダ油、さとう、白ごま(いり)、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、たけのこ(水煮)、ねぎ、みかん	737 kcal 32.3 g
10火	【小松菜給食】 森のきのこの クリームスパゲティ	○	小松菜サラダ 秋色フルーツポンチ	 豚骨	ベーコン 短冊、豚こま、レンズめ(乾)、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム(乳)、飲用牛乳、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、粉寒天	スパゲッティ・ハーフ、オリーブ油、サラダ油(米)、小麦粉、サラダ油、三温糖、ごま(いり)、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(水煮)、キャベツ、もやし、ぶどうストレートジュース、りんご(皮つき、生)、みかん缶(果肉の)	757 kcal 28.7 g
11水	麦ご飯	○	サケの紅葉焼き 切干大根のサラダ かぶの味噌汁	 煮干し	飲用牛乳、しらす、赤みそ、ロースハム、干ひじき(乾)、油揚げ、生ワカメ、白みそ	精白米、粒麦、マヨネーズ(卵無)、ごま油、サラダ油(米)、三温糖、白ごま(いり)	にんじん、切干しだいこん、こまつな、キャベツ、かぶ(葉つき)、えのきたけ、ぶなしめじ	755 kcal 35.7 g
13金	【日本の料理 埼玉県】 かてめし	○	焼きししゃも みそポテト 白菜のあんかけ汁 果物(みかん)	 魚	油揚げ、鶏こま、飲用牛乳、ししゃも、白みそ、赤みそ、かまぼこ(卵無)	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	ごぼう、切干しだいこん、にんじん、干し椎茸、さいやいんげん、だいこん(葉なし)、はくさい、ねぎ、みかん	793 kcal 29.0 g
16月	えびピラフ	○	ポテトチーズオムレツ 押麦の野菜スープ	 鶏がら	鶏こま、むきエビ、飲用牛乳、ベーコン 短冊、たまご、生クリーム、ダイスチーズ	精白米、粒麦、サラダ油(米)、じゃがいも、押麦	にんじん、玉葱、ホールコーン(冷)、赤パプリカ、セロリー、キャベツ、かぶ(葉なし)	720 kcal 31.0 g
17火	麦ご飯	○	サバの香味焼き あさりのカリッと和え 田舎汁	 魚	飲用牛乳、サバ、あさり(缶詰、水煮)、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、でん粉、サラダ油(米)、三温糖、ごま油、白ごま(いり)、サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、玉葱、だいこん(葉なし)、ねぎ	781 kcal 37.6 g
18水	★2-1 リクエスト給食★ 味噌ラーメン☆	○	青のりポテトビーンズ 杏仁豆腐	 豚骨	豚挽肉、白みそ、赤みそ、飲用牛乳、大豆(国産)、あおのり、粉寒天、牛乳・調理用、生クリーム	冷凍ラーメン、ごま油、サラダ油、さとう、油、じゃがいも、でん粉、小麦粉	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、黒きくらげ(乾)、ホールコーン(缶)、こまつな、パインアップル(缶詰)、黄桃缶・ダイス、みかん	764 kcal 34.0 g
19木	麻婆丼	○	ワンタンスープ 糸寒天のごま酢和え	 鶏がら	鶏ひき肉、豚挽肉、大豆(国産)、赤みそ、木綿豆腐、飲用牛乳、豚肉、糸寒天、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、ごま油、でん粉、ワンタンの皮、白すりごま、白ごま(いり)、三温糖	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース、冷玉葱、黒きくらげ(乾)、もやし、こまつな、きゅうり	720 kcal 30.7 g
20金	カレーミートトースト	○	豆乳コーンスープ グリーンサラダ 果物(柿)	 鶏がら	鶏ひき肉、豚挽肉、大豆(国産)、ピザチーズ、飲用牛乳、ベーコン 短冊、豆乳、牛乳・調理用、生クリーム	胚芽食パン、サラダ油(米)、小麦粉、じゃがいも、コーンスターチ、さとう、白ごま(いり)	にんにく、にんじん、玉葱、グリーンコーン(缶)、ホールコーン(冷)、キャベツ、きゅうり、こまつな、柿	774 kcal 32.3 g
24火	【和食の日「いい日本食」】 麦ご飯	○	サンマの塩焼き・大根おろし ちくわの辛子和え さつま芋のみそ汁 果物(みかん)	 魚	飲用牛乳、さんま筒切り、姫ちくわ、赤みそ、白みそ、油揚げ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま(いり)、さつま芋	だいこん(葉なし)、こまつな、にんじん、もやし、だいこん、葉、えのきたけ、ねぎ、みかん	802 kcal 30.8 g
25水	高菜と卵のチャーハン	○	レバーのスパイス揚げ 千切り野菜の中華スープ	 鶏がら	豚こま、なると(卵無)、たまご、飲用牛乳、豚レバー 一口大、大豆(国産)、豚肉	精白米、粒麦、サラダ油、サラダ油(米)、でん粉、じゃがいも、油(揚げ油)、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、たかな漬、にんにく、玉葱、もやし、干し椎茸、黒きくらげ(乾)、葉ねぎ	749 kcal 33.2 g
26木	【世界の料理 韓国料理】 ☆2-4 リクエスト給食☆ 卵クッパ	○	ヤンニョムチキン☆ 三色ナムル	 鶏がら	鶏ガラ、豚こま、たまご、飲用牛乳、鶏こま、大豆(国産)	精白米、粒麦、サラダ油(米)、白ごま(いり)、ごま油、揚げ油、でん粉、小麦粉、さとう、三温糖	しょうが、にんにく、たけのこ(米煮缶詰)、にんじん、だいこん(葉なし)、干し椎茸、ねぎ、ピーマン、こまつな、大豆もやし	781 kcal 36.1 g
27金	【セレクト給食】 揚げパン (きな粉・ココア・抹茶)	○	秋野菜ポトフ 海藻サラダ(しょうゆドレ) 果物(りんご)	 鶏がら	きな粉、飲用牛乳、ベーコン、豚角切り、大豆(国産)、ウィンナー、海草ミックス(乾)、冷凍茎わかめ	ソフトingtパン、油(米)、グラニュー糖、サラダ油(米)、さつま芋、ごま油、さとう、白ごま(いり)	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	779 kcal 27.4 g
30月	【日本の料理 山形県】 麦ご飯	○	五目卵焼き 芋煮 茎わかめとちくわの和え物	 魚	飲用牛乳、豚挽肉、鶏ひき肉、干ひじき(乾)、たまご、豚肉、生揚げ、冷凍茎わかめ、姫ちくわ、かつお節	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、さといも、板こんにゃく、さとう、ごま油、ごま(いり)	にんじん、玉葱、ほうれんそう、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、キャベツ、もやし	752 kcal 31.8 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。
- ☆「ローリングストック給食」とはローリングストックしやすい食材を使った食材のことです。今月は「乾燥ひじき」を使った「ひじきと野菜のサラダ」です。なお、給食で使用する食材は、毎日届く食材を使用しています。