



11月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校

※納品状況等により、変更になる場合があります

日	主食	牛乳	おかず	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		1人1日	使用食器
				たんぱく質							
4 火	麦ごはん	○	鯉のチリソースかけ 海藻サラダ 小松菜と厚揚げのスープ	かつお、ベーコン、生揚げ	★飲用牛乳、 海藻ミックス	精白米、粒麦、 でん粉、さとう	サラダ油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、玉葱、はくさい	757 kcal 34.4 g	ごはん（大碗） 魚・和え物（平皿） 汁（小碗）
5 水	あさりの柳川丼 季節の食材 白菜	○	白菜のおひたし きゃべつの味噌汁 みかん	豚こま、あさり、★たまご、 かつお、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、 さとう、でん粉、じゃがいも		こまつな、にんじん	玉葱、ごぼう、ねぎ、はくさい、もやし、キャベツ、みかん	724 kcal 30.8 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 汁（大碗）
6 木	味噌ラーメン	○	じゃがいもとチーズのチヂミ グレープフルーツゼリー	豚ひき肉、赤みそ、白みそ、 ベーコン	★飲用牛乳、 ダイスチーズ、 粉寒天	★蒸中華めん、 さとう、じゃがいも、 でん粉	ごま油、サラダ油、白すりごま、 ラーダ	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、もやし、 ねぎ、ホールコーン、 グレープフルーツジュース	768 kcal 27.0 g	ラーメン汁（大碗） 麺・チヂミ（平皿） ゼリー（小碗）
7 金	ポークカレーライス	○	小松菜チーズサラダ あんずジャムのヨーグルト	豚こま、まぐろ缶	★飲用牛乳、 ダイスチーズ、 ヨーグルト	精白米、粒麦、 じゃがいも、★小麦粉、 さとう	サラダ油、バター	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、 キャベツ、黄桃缶、バナナ、 あんずジャム	818 kcal 25.4 g	カレー（平皿） サラダ（大碗） ヨーグルト（小碗）
10 月	お赤飯 開校記念給食 祝	○	鶏肉のおろしだれ ごま和え すまし汁 柿	小豆、鶏もも、鶏こま、 木綿豆腐、蒸しかまぼこ	★飲用牛乳	もち米、でん粉、さとう	黒ごま油、白すりごま、 ごま（ねり）	こまつな、にんじん	しょうが、だいこん、 キャベツ、もやし、えのき だけ、ねぎ、柿	803 kcal 32.5 g	ごはん（大碗） 鶏・和え物・柿（平皿） 汁（小碗）
南葛西第二中学校は1986年、昭和61年に開校しました。今年で開校39年を迎えます。											
14 金	さんまの蒲焼丼 季節の食材 秋刀魚（さんま）	○	からしあえ きのこの味噌汁	さんま、木綿豆腐、白みそ、 赤みそ	★飲用牛乳、 煮干し	精白米、粒麦、 でん粉、さとう	サラダ油	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、もやし、 えのきだけ、ほんしめじ、玉葱	800 kcal 30.0 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 汁（大碗）
17 月	小松菜焼肉丼 小松菜一斉給食	○	中華風コンスープ ひすい寒天	豚こま、豚ばら、赤みそ、 木綿豆腐、鶏こま、★たまご、 豆乳	★飲用牛乳、 粉寒天、牛乳	精白米、粒麦、 さとう、でん粉、コーン、 スターチ	サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、もやし、 キャベツ、玉葱、ホール コーン、クリームコーン、 バナナ、パイ缶	793 kcal 30.1 g	丼（平皿） 汁（大碗） 寒天（小碗）
今年度もJA東京スマイル農業協同組合さんご協力のもと、区内の小中学校全校に無償で小松菜が配達されます。葛西地区の小中学校では、共通献立で小松菜料理を提供します。											
18 火	キャロットライスの えびクリームソース	○	ツナサラダ ポテトスープ	鶏こま、むぎエビ、豆乳、 まぐろ缶、ウィンナー	牛乳、脱脂粉乳、★飲用牛乳	精白米、粒麦、★小麦粉、 さとう、じゃがいも	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、マッシュルーム、 キャベツ、にんにく	749 kcal 30.7 g	ごはん（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
19 水	麦ごはん	○	ししゃものピリ辛ソース のり酢和え すりごまの味噌汁	油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、 ししゃも、もみのり、 わかめ	精白米、粒麦、 でん粉、さとう、じゃがいも	油、ごま油、白すりごま、 白ごま	こまつな、にんじん	玉葱、にんにく、キャベツ、 だいこん	779 kcal 30.6 g	ごはん（大碗） 魚・和え物（平皿） 汁（小碗）
20 木	小松菜ペペロンチーノ スパゲティ	○	トマトスープ りんごとヨーグルトのケーキ	ベーコン、まぐろ缶、★たまご	★飲用牛乳、 粉チーズ、ヨーグルト、 脱脂粉乳	★スパゲッティ、★小麦粉、 さとう、粉糖	オリーブ油、バター、 サラダ油、アーモンド ブードル	とうがらし、こまつな、 トマト缶、にんじん	にんにく、玉葱、ほんしめじ、 マッシュルーム、水菜、 キャベツ、ふなしめじ、 りんご缶	767 kcal 28.4 g	麺（平皿） スープ（大碗）
21 金	秋の香りご飯 だしで味わう 和食の日	○	五目玉子焼き 野菜の酢味噌和え 生麩のすまし汁 柿	鶏こま、油揚げ、鶏ひき肉、 ★たまご、白みそ	★飲用牛乳、 わかめ	精白米、粒麦、さとう、 さとう、じゃがいも、★生 麩	生むぎ粟	にんじん、こまつな、こ ねぎ	ほんしめじ、干し椎茸、 玉葱、きゅうり、もやし、 だいこん、ねぎ、柿	740 kcal 32.4 g	ごはん（大碗） 玉子・和え物・柿（平皿） 汁（小碗）
学校給食では、毎回昆布やかつお・さば節、煮干しなどからだしを取り、和食の料理に使用しています。この機会に日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。											
25 火	マーボー丼	○	春雨サラダ 卵スープ	豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐、 鶏こま、★たまご	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、 でん粉、緑豆はるさめ、 じゃがいも	サラダ油、ごま油、白すりごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、 玉葱、ねぎ、もやし、 きゅうり	764 kcal 31.4 g	丼（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
26 水	メンチカツバーガー 季節の食材 蕪（かぶ）	○	さつま芋とアーモンドの ごまマヨサラダ かぶのポトフ	豚ひき肉、★たまご、大豆、 ウィンナー	脱脂粉乳、★飲用牛乳	★マーガリン、パン、★乾パン粉、 ★小麦粉、★生パン粉、 さつま芋、もやし、 じゃがいも	油、★マヨネーズ、 アーモンド、白すりごま	にんじん、かぶ（葉つき）	玉葱、キャベツ、えだまめ、 セロリー	807 kcal 30.9 g	パン（平皿） サラダ（小碗） ポトフ（大碗）
27 木	麦ごはん	○	さけの柚味噌焼き 切り干し大根サラダ 沢煮椀 はやか	サケ、白みそ、まぐろ缶、 豚細せん切り、油揚げ	★飲用牛乳、 わかめ	精白米、粒麦、さとう、 さとう	ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、ゆず、干しだいこん、 キャベツ、ごぼう、 だいこん、えのき だけ、ねぎ、はやか	733 kcal 32.9 g	ごはん（大碗） 魚・サラダ（平皿） 汁（小碗）
28 金	れんこんチャーハン 季節の食材 蓮根（れんこん）	○	レバーのアーモンド 豆腐のチゲ汁 みかん	ベーコン、豚レバー、 豚こま、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	★飲用牛乳、 牛乳	精白米、粒麦、さとう、 でん粉、つきごんにやく	バター、油、アーモンド、 サラダ油、ごま油	こまつな、にんじん、にら	にんにく、れんこん、 しょうが、はくさい、 キムチ漬、だいこん、 もやし、玉葱、みかん	748 kcal 31.0 g	チャーハン（平皿） レバー（小碗） 汁（大碗）