



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	エネルギー たんぱく質	使用食器
2月	麦ごはん 季節の食材 温州みかん	○	いなだの照り焼き おかか和え 厚揚げの味噌汁 温州みかん	いなだ、かつお節、生揚げ、白みそ、赤みそ いなだは成長時期でわかしーいなだーわらさーぶりと呼び名が変わる出世魚です。	飲用牛乳 精白米、粒麦、さとう	サラダ油 ごまつな、にんじん	707 kcal 32.1 g	ごはん（大碗） 魚・和え物（平皿） 汁（小碗）
4水	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、ボンレスハム、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	785 kcal 34.5 g	丼（平皿） スープ（大碗）
5木	手作りごまパン	○	コールスローサラダ チリコンカン	ベーコン、大豆	脱脂粉乳、飲用牛乳 さとう、★強力粉、米粉、じゃがいも	サラダ油、白すりごま、白ごま、サラダ油	784 kcal 28.0 g	パン（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
6金	チャットアイズの初イトースがけ 開校記念給食 祝	○	小松菜サラダ お祝いボンチ	鶏こま、★むさび、あさり、まぐろ缶	牛乳、脱脂粉乳、飲用牛乳、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、米粉、さとう バター、サラダ油 にんじん、ごまつな	790 kcal 28.3 g	ごはん（グラタン皿） サラダ（小碗） ボンチ（ペロン皿）
9月	麦ごはん	○	お好み焼き風卵焼き キャベツのごま酢和え 豚汁	豚ひき肉、★たまご、かつお節、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、あおのり	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも	734 kcal 29.6 g	ごはん（大碗） 卵焼き・和え物（平皿） 汁（小碗）
13金	あんかけ焼きそば	○	にらともやしのスープ りんご寒天	豚こま、★むさび、イカ、★うずら卵	飲用牛乳、粉寒天	★中華めん、さとう、でん粉	621 kcal 27.4 g	焼きそば（平皿） スープ（大碗） 寒天（小碗）
16月	豚丼	○	いももち 豆腐スープ	豚こま、木綿豆腐	飲用牛乳	精白米、粒麦、しらたき、さとう、でん粉、じゃがいも	782 kcal 28.4 g	丼（平皿） 揚げ物（小碗） スープ（大碗）
17火	ツナと小松菜のごはん 小松菜一斉給食	○	小松菜たっぷりつくね焼き 三色なます のっぺい汁	まぐろ缶、鶏ひき肉、木綿豆腐、おから、赤みそ、鶏こま	飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、さとう、板こんにゃく、さといも	717 kcal 29.4 g	ごはん（大碗） つくね・和え物（平皿） 汁（小碗）
18水	チリビーンストロースト	○	オープンポテト ジュリエンスープ オレンジ	白いんげん豆、豚ひき肉、鶏こま	ビザチーズ、飲用牛乳	★食パン、★小麦粉、じゃがいも	278 g	パン（平皿） ポテト（小碗） スープ（大碗）
19木	麦ごはん ローリングストック給食	○	ジャンボ揚げ餃子 切り干し大根のピリ辛和え ワカメスープ	豚ひき肉、木綿豆腐	飲用牛乳、脱脂粉乳、わかめ	精白米、粒麦、★餃子の皮、さとう、じゃがいも	743 kcal 26.9 g	ごはん（大碗） 揚げ物・和え物（平皿） スープ（小碗）
20金	深川めし 東京都郷土料理	○	ぼろの西京焼き 海藻サラダ きゃべつの味噌汁	油揚げ、あさり、ぼろ、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、海藻ミックス	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	701 kcal 30.7 g	ごはん（大碗） 魚・サラダ（平皿） 汁（小碗）
24火	ごまごはん 和食の日	○	小魚のにんにくから揚げ 五目豆 玉ねぎのみそ汁 はやか	大豆、さつま揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、ししゃも、わかめ	精白米、粒麦、でん粉、さとう	726 kcal 31.5 g	ごはん（大碗） 魚・煮物（平皿） 汁（小碗）
25水	スパゲティボリタン 季節の食材 蕪（かぶ）	○	オニオンドレッシングサラダ かぶのポトフ	豚こま、ベーコン、ウィンナー	粉チーズ、飲用牛乳	★スパゲッティ、さとう、じゃがいも	640 kcal 26.2 g	パスタ（平皿） サラダ（小碗） ポトフ（大碗）
26木	ポークカレーライス	○	大根フレンチサラダ りんご	豚こま、ボンレスハム	飲用牛乳	精白米、粒麦、じゃがいも、★小麦粉、さとう	731 kcal 20.4 g	ごはん（平皿） サラダ（大碗） りんご（小碗）
27金	小松菜ピスキューパン オーガニック給食	○	ポテトドレッシングサラダ きのこのトマトスープ オーガニックバナナ	★たまご、まぐろ缶、ベーコン	飲用牛乳	★丸パン★小麦粉、さとう、じゃがいも、さとう	682 kcal 21.3 g	パン（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
30月	秋鮭のバター醤油ごはん 季節の食材 秋鮭	○	岩手揚げ きゃべつのおひたしかきたま汁	しらす、大豆、★たまご、かつお節、鶏こま、木綿豆腐	飲用牛乳、干ひしき	精白米、粒麦、さつまいも、★小麦粉、さとう、でん粉	750 kcal 33.6 g	ごはん（大碗） 揚げ物・和え物（平皿） 汁（小碗）

※アレルギー食品には記号を表示しています

【今年 給食室の冷蔵庫が変わりました】

給食室で使用している冷蔵庫にはフロンガスが使われています。

フロンガスが大气中に放出されると紫外線によって、オゾン層を破壊すると言われています。

給食でも、みんなの給食（SDGs給食）・オーガニック給食・食べ残しを減らす・生ごみを飼料にするなど環境にやさしい取り組みをしています。

食べるだけでなく、給食室で使用している冷蔵庫も環境にやさしいフロンガスを使用していない、ノンフロンタイプの冷蔵庫を導入していきます。

