# 11月 献立表

2026年　　江戸川区立西葛西中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | 麦ご飯 | ○ | | 精白米,粒麦 | | 707 |
| | エコふりかけ | | | さとう,白ごま | | |
| | 大豆のしかくハンバーグ | | 木綿豆腐・押し,おから,大豆,豚ひき肉 | サラダ油,生パン粉 | しょうが,玉葱 | |
| | きんぴらごぼう | | | サラダ油,つきこんにゃく,三温糖,白ごま | にんじん,ごぼう | |
| | 具だくさんみそ汁 | | 油揚げ,白みそ,赤みそ,冷凍わかめ | サラダ油 | ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな | |
| みんなの給食～給食からSDGsを考える～　だしをとった鰹節・昆布でふりかけを作ります！ | | | | | | |
| 4 水 | 麻婆豆腐丼 | ○ | 豚ひき肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐 | 精白米,粒麦,サラダ油(米),さとう,でん粉,ごま油 | にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,たけのこ(水煮缶詰),ねぎ,にら | 743 |
| | わんたんスープ | | 豚こま,なると（卵無） | 油,ワンタンの皮（卵無し）,ごま油 | 干し椎茸,にんじん,玉葱,もやし,しょうが,ねぎ,こまつな | |
| | カルピス寒天 | | 粉寒天,カルピス | さとう | | |
| 5 木 | 麦ご飯 | ○ | | 精白米,粒麦 | | 804 |
| | 鯖の竜田揚げ | | サバ | でん粉,油(揚げ油) | しょうが | |
| | さつまいもの甘煮 | | | さつまいも,さとう | | |
| | 豚汁 | | 豚こま,豚ばら(脂身付),油揚げ,白みそ,赤みそ,木綿豆腐 | サラダ油(米),板こんにゃく・黒,じゃがいも | ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな | |
| | 果物(みかん1/2) | | | | みかん | |
| 11/5 家庭科コラボ給食⑤ | | | | | | |
| 6 金 | 米粉ミックス粉パン | ○ | | 米粉パン | | 744 |
| | クリスピーチキン | | 鶏肉むね | 小麦粉,コーンフレーク,乾パン粉,油(揚げ油) | にんにく,しょうが | |
| | 豆乳コーンポタージュ | | 豆乳,牛乳・調理用 | サラダ油(大豆),じゃがいも | セロリー,玉葱,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ（缶）,ホールｺｰﾝ | |
| | 小松菜と卵のソテー | | ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）短冊,★たまご | サラダ油(米),でん粉 | にんじん,キャベツ,もやし,こまつな | |
| 9 月 | 栗お赤飯 | ○ | ささげ | 精白米,もち米,黒ごま(いり),★栗 | | 769 |
| | 秋刀魚の蒲焼き | | さんま切り身　60g | 小麦粉,油(揚げ油),さとう,でん粉,白ごま | しょうが,しょうが | |
| | ほうれん草とコーンの磯香和え | | かつお節　おかか,きざみのり | | にんじん,スイートコーン,はくさい,ほうれんそう | |
| | もみじ麸とわかめのすまし汁 | | 冷凍わかめ,なると（卵無） | 生ふ | 玉葱,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ | |
| 11/9 家庭科コラボ給食⑥　＆　開校記念日のお祝い | | | | | | |
| 12 木 | ２色揚げﾊﾟﾝ(抹茶・キャラメル) | ○ | | コッペパン・３０ｇ,サラダ油(大豆),グラニュー糖,三温糖 | | 768 |
| | チキンカレーシチュー | | 若鶏肉モモ(皮付き),レンズまめ(乾) | サラダ油(米),小麦粉,じゃがいも | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん | |
| | わかめとツナのサラダ | | 冷凍わかめ,まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ) | 白ごま,さとう,サラダ油(米) | きゅうり,キャベツ,にんじん | |
| | 果物(りんご1/8) | | | | ★りんご | |
| 16 月 | 秋野菜の肉みそ丼 | ○ | 豚ひき肉,大豆,赤みそ | 精白米,粒麦,サラダ油(米),さとう,でん粉 | にんにく,しょうが,干し椎茸,ごぼう,れんこん,たけのこ(ゆで),にんじん,玉葱,なす,ねぎ,こまつな | 844 |
| | わかさぎのチーズ衣揚げ | | わかさぎ,粉チーズ | 小麦粉,油(揚げ油) | | |
| | あさりと卵のスープ | | 豚こま,木綿豆腐,★あさり,★たまご,冷凍わかめ | でん粉,白ごま | にんじん,玉葱,こまつな | |
| | 果物(みかん1/2) | | | | みかん | |
| 17 火 | 小松菜クリームスパゲティ | ○ | ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）短冊,若鶏肉モモ(皮付き),牛乳・調理用,生クリーム(乳) | スパゲッティ・ﾊｰﾌ,サラダ油(大豆),オリーブ油,サラダ油(米),バター,小麦粉 | にんにく,にんじん,玉葱,ほんしめじ,マッシュルーム(水煮缶詰),生しいたけ,こまつな | 777 |
| | こまツナサラダ | | まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ) | サラダ油(米),さとう | こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり | |
| | スイートポテト | | 生クリーム(乳) | さつまいも,さとう,バター | | |
| ★小松菜一斉給食　JAから４０kgの小松菜を無償で提供していただきます！ | | | | | | |
| 18 水 | 栗ご飯 | ○ | | 精白米,もち米,★生むき栗,黒ごま | | 713 |
| | 鮭のちゃんちゃん焼き | | サケ,白みそ | さとう,でん粉,バター | 玉葱,にんじん,キャベツ,ピーマン | |
| | ほうれん草ときのこのごま和え | | | さとう,白ごま,白すりごま | ほうれんそう,もやし,にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ | |
| | さつまいもと豆腐のみそ汁 | | 油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ | さつまいも | 玉葱,こまつな | |
| | 果物（夢州おれんじ1/4） | | | | 夢州オレンジ | |
| 11/18 家庭科コラボ給食⑦ | | | | | | |

# １１月　献立表

2026年　　江戸川区立西葛西中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 木 | エッグチーズトースト | ○ | ★たまご,ダイスチーズ | 食パン,サラダ油(大豆),マヨネーズ（卵無） | 玉葱 | 787 |
| | チリコンカン | | 豚ひき肉,大豆,レンズまめ(乾) | サラダ油(米),さとう | にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),トマト缶詰(カット),トマトジュース(缶) | |
| | ジャーマンポテト | | ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）短冊 | じゃがいも,油（大豆） | 玉葱,にんにく | |
| | 果物（ぶどう食べ比べ） | | | | 巨峰,かいじ | |
| 20 金 | あんかけチャーハン | ○ | 豚こま,なると（卵無） | 精白米,粒麦,ごま油,サラダ油(米),でん粉 | にんにく,しょうが(根茎、皮なし、生、おろし),ねぎ,しょうが,玉葱,干し椎茸,にんじん,たけのこ(ゆで)※,だいこん,こまつな | 763 |
| | 卵と春雨スープ | | 豚こま,★たまご | でん粉,緑豆はるさめ,ごま油 | にんじん,玉葱,もやし,こまつな | |
| | ペッタンごま団子 | | 絹ごし豆腐,あずき(つぶ) | 白玉粉,三温糖,ごま(ねり),黒すりごま,ごま油,油,白ごま | | |

西葛西小さんに教えてもらいました！　かていか　ペッタンごま団子：アイディア

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 火 | 秋の香りごはん | ○ | 若鶏肉モモ(皮付き),油揚げ,かつお削り節 | 精白米,粒麦,さつまいも,油 | にんじん,ぶなしめじ,干し椎茸 | 726 |
| | さんまの塩焼き　大根おろし | | さんま筒切り　50g | 三温糖 | だいこん | |
| | 白菜のおかか和え | | かつお節　おかか | | にんじん,はくさい,こまつな | |
| | かぶと生揚げのかきたまみそ汁 | | 鶏こま,生揚げ,★たまご,冷凍わかめ,白みそ,赤みそ | | にんじん,かぶ(葉つき),干し椎茸 | |

★１１/24 良い日本食の日　「さんまを上手に食べよう」プリントを見て挑戦してね！

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 水 | 生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 | ○ | 豚こま,生揚げ | 精白米,粒麦,油（大豆）,三温糖,でん粉,ごま油 | しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな | 739 |
| | あさりのカリッとサラダ | | ★あさり | 小麦粉,でん粉,油(揚げ油),さとう,ごま油 | しょうが,きゅうり,キャベツ,もやし,にんじん | |
| | 杏仁豆腐 | | 粉寒天,牛乳･調理用,生クリーム(乳) | さとう | ﾊﾟｲﾝ缶ﾋﾟｰｾｽ（ﾁﾋﾞｯﾄ）,黄桃缶,みかん缶,レモン(果汁、生) | |
| 26 木 | チキンピラフ | ○ | 若鶏肉モモ(皮付き) | サラダ油(米),精白米,粒麦,バター | 玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),えだまめ(冷凍)　むき | 766 |
| | レバーとポテトのマリアナソース和え | | 豚レバー　角切り | でん粉,油(揚げ油),じゃがいも,さとう | しょうが | |
| | オニオンスープ | | ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）短冊 | サラダ油(米),じゃがいも | 玉葱,にんじん | |
| | ミモザサラダ | | ★たまご | 油（大豆）,さとう | キャベツ,きゅうり,にんじん | |
| 27 金 | 醤油ラーメン | ○ | 豚こま,粉かつお,煮干し粉,ボンレスハム（乳・卵・小麦・大豆無）,★うずら卵(水煮缶詰) | ごま油,蒸し中華めん,油,ラード | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,黒きくらげ(乾),ねぎ,ほうれんそう,スイートコーン | 765 |
| | わかめとコーンのサラダみそ風味 | | 冷凍わかめ,白みそ | 白ごま,サラダ油(米),さとう | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールｺｰﾝ | |
| | さつま芋とパインの揚げパイ ★ローリングストック | | | 油(揚げ油),ｼﾞｬﾝﾎﾞ餃子の皮１２ｷﾞ,さつまいも,さとう,小麦粉 | ﾊﾟｲﾝ缶ﾋﾟｰｾｽ（ﾁﾋﾞｯﾄ） | |
| 30 月 | 麦ご飯 | ○ | | 精白米,粒麦 | | 756 |
| | 手作りなめたけ | | | さとう | えのきたけ | |
| | 鰆のゆず味噌焼き | | さわら　60g,白みそ | さとう,でん粉 | しょうが,ゆず(果皮、生) | |
| | 揚げじゃがいものきんぴら炒め | | 豚こま | 油,つきこんにゃく,さとう,白ごま,油(揚げ油),じゃがいも | にんじん,ごぼう | |
| | 豆腐のすまし汁 | | 木綿豆腐,かまぼこ（卵無） | | だいこん,にんじん,こまつな | |
| | 果物（紅まどんな1/6） | | | | 紅まどんな | |

※アレルギー食品には記号を表示しています　＊献立は食材の都合等により変更になることもあります。

## わかめのジュージュー

| 材料 | ４人分量(g) | レシピ |
|---|---|---|
| 油 | 2.8 | ① 乾燥わかめは水で戻し、ざく切りにする。<br>② ねぎはみじん切りにする。<br>③ 油でわかめ、ねぎを炒め、おかかを混ぜる。<br>④ 最後に醤油で味付けをする。<br><br>＊お好みで、みりん、ごま油、ごま、ちりめんじゃこを加えても美味しいです😋<br><br>＊わかめを炒める時にジュージューと音がするので、この料理名になったと言われています！ |
| 乾燥わかめ | 4 | |
| ねぎ | 12 | |
| おかか | 3 | |
| しょうゆ | 8 | |