



11月献立表



令和8年 10月30日
江戸川区立春江中学校

日	牛乳	献立名	文化の日の 献立	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	○	菊花ごはん マスののみし焼き キャベツと小松菜のごま和え 豆腐とずくのかきたま汁 柿		鶏肉 ます 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ	牛乳 もすく	米 麦 三温糖 エッグクア マヨネーズ ねりごま すりごま	にんじん 小松菜 水菜	菊の花 干し椎茸 キャベツ 柿 大根 白菜 ねぎ えのきたけ	732 kcal 34.7 g 27.7 g 2.3 g	
4水	○	ごはん さわらの西京焼き 炒り豆腐 いものこ汁 みかん		さわら みそ 豆腐 豚肉 豚レバー たまご	牛乳	米 麦 三温糖 さとう こんにゃく さといも	ごま ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ ごぼう 白菜 ねぎ だいご 干し椎茸	738 kcal 36.9 g 22.4 g 2.6 g
5木	○	手作り小松菜クッキーパン レバーとポテトのマリアソース ABCスープ バナナ	開校記念日 お祝い献立	たまご 豆乳バター 豚レバー 豚肉	牛乳	強力粉 さとう 小麦粉 でんぷん 三温糖 マカロニ じゃがいも グラニュー糖	サラダ油 ごま	小松菜 パセリ にんじん	にんにく しょうが コーン 玉ねぎ 白菜 エリンギ バナナ	836 kcal 31.2 g 23.1 g 1.9 g
6金	○	赤飯 鶏肉のから揚げ 小松菜と油揚げの和え物 紅白はんぺんのすまし汁		小豆 鶏肉 豆腐 はんぺん なるこ わかめ 油揚げ	牛乳	米 もち米 でんぷん さとう	サラダ油 ごま	小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ 大根 ねぎ	728 kcal 30.2 g 27.9 g 2.8 g
9月	○	ごはん のりふりかけ さばのみそ煮 小松菜と白菜のおかか和え わかめのかきたま汁 みかん	小松菜一斉 給食	さば 粉かつお みそ 豆腐 たまご わかめ	牛乳 のり	米 麦 三温糖 じゃがいも でんぷん	ごま	小松菜 にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ もやし みかん	746 kcal 35.3 g 23.6 g 2.8 g
10火	○	小松菜ガーリックライス 小松菜入りポテトオムレツ 鶏ささみ肉と根菜のサラダ 小松菜とマカロニのスープ オレンジ		ベーコン 豚肉 たまご 鶏肉	牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 さとう マカロニ	サラダ油 オリーブ油 ごま	小松菜 にんじん	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり れんこん もやし	713 kcal 28.2 g 23.4 g 3.0 g
11水	○	ごはん 大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁		大豆 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ おから	牛乳 ひじき	米 麦 じゃがいも 三温糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし 白菜 しめじ キャベツ えのきたけ	814 kcal 28.3 g 28.5 g 2.1 g
12木	○	大根とツナのスパゲッティ パリパリ海藻サラダ 白いんげん豆のクリームスープ		ツナ 豆乳 わかめ 豆乳バター 白いんげん豆	牛乳 のり ときかつり 糸寒天 生クリーム 脱脂粉乳	スパゲッティ さとう 三温糖 ワンタンの皮 じゃがいも コンスターチ	サラダ油 オリーブ油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	大根 コーン もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	726 kcal 30.2 g 26.2 g 2.9 g
13金	○	ごはん 二色揚げ(ちくわ・ししゃも) キャベツのごまみそ和え わかめと豆腐のすまし汁		なるこ ちくわ ツナ みそ 豆腐	牛乳 青のり ししゃも	米 麦 でんぷん 米粉 じゃがいも さとう	サラダ油 ごま油 ねりごま	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 コーン 切干大根	722 kcal 26.3 g 21.3 g 2.4 g
16月	○	ごはん チキンチキンごぼう 小松菜のおろし和え あんかけ汁 りんご		鶏肉 油揚げ わかめ 青大豆	牛乳	米 麦 じゃがいも でんぷん さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	小松菜 にんじん	ねぎ りんご 大根 ごぼう キャベツ エリンギ	771 kcal 28.7 g 27.8 g 2.8 g
17火	○	家常豆腐丼 たまごの中華スープ さつま芋のごま団子		豚肉 鶏肉 生卵 みそ 豆腐 たまご	牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん さつま芋 はちみつ	サラダ油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん 青梗菜	しょうが 大根 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	825 kcal 30.5 g 26.2 g 2.6 g

日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
18水	○	チリビーンズチーズドッグ クラムチャウダー にんじんとツナサラダ みかん	大豆 豚肉 小麦粉 ベーコン あさり 豆腐 レンズ豆	ツナ ピーコン	牛乳 粉チーズ ビザチーズ	胚芽パン 小麦粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま	小松菜 にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	764 kcal 38.2 g 30.6 g 2.9 g
19木	○	ごはん のりとあさりの佃煮 あじと豆腐のつくね焼き じゃがいもの揚げ煮 白菜と油揚げのみそ汁	大豆 あじ 鶏肉 みそ あさり おから 油揚げ	わかめ	牛乳 のり	米 麦 三温糖 でんぷん じゃがいも	サラダ油 ごま	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが 干し椎茸 れんこん 大根 白菜 ねぎ	732 kcal 37.9 g 20.6 g 2.9 g
20金	○	チキンとさとのこのピラフ いかのかりかり揚げ カレーごまポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	いか ハム 豚肉 鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	米 麦 小麦粉 でんぷん 三温糖 じゃがいも	サラダ油 バター ごま	パセリ にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ コーン しめじ キャベツ 椎茸 マッシュルーム	723 kcal 30.0 g 24.0 g 2.6 g	
24火	○	五穀ごはん 茎わかめの佃煮 鶏肉の香味焼き 小松菜野菜炒め 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 りんご	鶏肉 豚肉 みそ 茎わかめ	牛乳	米 雑穀 三温糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 水菜	しょうが 玉ねぎ にんにく 大根 ねぎ りんご キャベツ もやし えのきたけ	726 kcal 30.5 g 23.6 g 2.5 g	
25水	○	ポテトトースト ボークビーンズ キャベツのセサミサラダ バナナ	大豆 ツナ 豚肉 レンズ豆	牛乳 ビザチーズ	胚芽パン じゃがいも さとう 米粉	サラダ油 エッグクア マヨネーズ ごま	にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり バナナ	800 kcal 31.6 g 34.5 g 2.9 g	
26木	○	ごはん 鉄火みそ わかさきのから揚げ 五目きんぴら 豆腐すいとん汁 みかん	大豆 みそ 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 わかさぎ	米 麦 三温糖 水あめ でんぷん こんにゃく 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ねぎ にんにく みかん れんこん ごぼう 大根 白菜	783 kcal 30.8 g 17.4 g 2.6 g	
27金	○	バリエリア トルティージャ 野菜スープ	ハム 鶏肉 いかに えび たまご あさり ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも 三温糖	サラダ油 オリーブ油 ごま	にんじん 赤パプリカ パセリ 小松菜	にんにく レモン 玉ねぎ エリンギ 黄パプリカ かぶ ねぎ グリーンピース	727 kcal 35.7 g 26.1 g 2.6 g	
30月	○	八宝種 中華コンスープ 杏仁豆腐	豚肉 いか 鶏肉 豆乳 なるこ とうろ師	牛乳 粉寒天	無し中華種 さとう でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 青梗菜 パセリ	しょうが 玉ねぎ にんにく みかん 干し椎茸 市 玉ねぎの 産物 えのきたけ クリーンコーン コーン 白菜	725 kcal 28.2 g 24.0 g 2.9 g	



給食から学ぶ和食文化



「ごはん・汁物・おかず」を
組み合わせた、栄養
バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそ
うさま」のあいさつから
生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる食文化



今月の栄養目標

食事のマナーを身につけよう

※牛乳は毎日つきます。
※食材料の都合等により献立を変更することがあります。
ご了承ください。

給食から学ぶ 和食文化

「ごはん・汁物・おかず」を
組み合わせた、栄養
バランスのよい食事

「いただきます」「ごち
うさま」のあいさつから
生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる食文化

11月24日は和食の日、11月は和食月間です。私達日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統酒造り」が2024年に登録されました。

毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ごはんを中心としたのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみましょう。