



令和7年度 11月 献立表

令和 7年 10月31日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 西原 美和

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 脂質 食塩相当量
4火	菊花ごはん	○	マスのもみじ焼き きゃべつと小松菜のごまあえ 豆腐ともずくのかきたま汁 菊花みかん	鶏ひき肉、油揚げ、★飲用牛乳、マス、豚こま、絹ごし豆腐、もずく、★たまご	精白米、粒麦、きび糖、マヨネーズ（卵無）、ねりごま、白すりごま	きくの花、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、干し椎茸、だいこん、はくさい、ねぎ、きょうな、みかん	744 kcal 35.0 g 27.2 g 2.3 g
5水	ツナと3種のきのこのバター醤油パスタ	○	アーモンドサラダ たまごたっぷりヨーグルトポムポム （ヨーグルトとりんごのケーキ）	ベーコン、鶏肉、まぐろ、★飲用牛乳、ヨーグルト、★たまご、牛乳・調理用	スパゲッティ、油、てん粉、無塩バター、★アーモンド・スライス、きび糖、小麦粉、粉糖	にんにく、玉葱、えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギ、こまつな、にんじん、キャベツ、りんご、レモン	738 kcal 26.4 g 29.0 g 1.8 g
6木	東京郷土料理 すき焼き丼	○	塩ちゃんこ汁 芋ようかん	豚肉、焼き豆腐、★飲用牛乳、鶏こま、★焼き竹輪、油揚げ、木綿豆腐、粉寒天	精白米、押麦、しらたき、きび糖、油、さといも、さつまいも	干し椎茸、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ、しゅんぎく、ねぎ、しょうが、にんにく	768 kcal 28.4 g 19.5 g 2.2 g
7金	ごはん	○	大豆コロッケ 小松菜としらすのからし和え きのこのみそ汁 りんご	★飲用牛乳、大豆、豚ひき肉、ひじき、おから、★たまご、★しらす干し、鶏こま、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、じゃがいも、油、きび糖、小麦粉、乾パン粉、油、白ごま	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ、はくさい、葉ねぎ、りんご	819 kcal 28.6 g 28.5 g 2.1 g
10月	ごはん 海苔ふりかけ	○	鯖のみそ煮 小松菜と白菜のおかかあえ わかめのかきたま汁 花みかん	粉かつお、青のり、★飲用牛乳、サバ、赤みそ、かつお節 おかか、木綿豆腐、★たまご、わかめ	精白米、粒麦、きび糖、白ごま、じゃがいも、てん粉	しょうが、はくさい、にんじん、もやし、こまつな、玉葱、みかん	744 kcal 35.3 g 23.4 g 2.9 g
11火	チリビーンズチーズドック	○	クラムチャウダー アーモンド入りにんじんツナサラダ バナナ	豚ひき肉、大豆、粉チーズ、ピザチーズ、★飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、レンズまめ、あざり、牛乳・調理用、豆乳、まぐろ	パン、油、小麦粉、じゃがいも、きび糖、★アーモンド・スライス	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、セロリ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、こまつな、レモン、バナナ	753 kcal 37.4 g 29.7 g 2.8 g
14金	鶏ときのこのピラフ	○	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	鶏こま、★飲用牛乳、イカ、★たまご、ボンレスハム、豚こま、レンズまめ	油、バター、精白米、粒麦、小麦粉、てん粉、きび糖、油、じゃがいも、白ごま	ホールコーン、玉葱、生しいたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、こまつな	725 kcal 31.5 g 23.4 g 2.6 g
17月	江戸川区小松菜給食 ごはん 小松菜とひじきの甘辛そぼろ	○	小松菜豆腐豆腐の五色揚げ 小松菜の味噌汁 小松菜のしごき餅	★飲用牛乳、鶏ひき肉、ひじき、木綿豆腐・しぼり、油揚げ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、あずき	精白米、押麦、すりごま、ごま油、きび糖、てん粉、油、白玉粉	こまつな、にんじん、干し椎茸、ねぎ、しょうが	825 kcal 33.2 g 25.6 g 3.3 g
18火	カレー南ばんうどん	○	竹輪の磯部揚げ 和風ごぼう芋サラダ バナナ	鶏こま、★飲用牛乳、焼き竹輪、★たまご、あおのり	油、きび糖、てん粉、うどん、油、小麦粉、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、ねぎ、こまつな、きゅうり、ごぼう、バナナ	717 kcal 27.5 g 25.7 g 3.3 g
19水	五穀ごはん 茎ワカメの佃煮	○	とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	茎わかめ、★飲用牛乳、若鶏モモ、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、雑穀、きび糖、白ごま、ごま油、乾パン粉、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、玉葱、えのきたけ、きょうな、	727 kcal 30.6 g 23.2 g 2.5 g
20木	世界の料理 ジョージア ハチャプリ	○	ヒンカリ シュクメルリ ナッツとはちみつのマツフォニ	鶏卵、ピザチーズ、カテージチーズ、★飲用牛乳、豚挽肉、若鶏モモ、牛乳・調理用、豆乳、ヨーグルト	食パン、マヨネーズ（卵無）、ジャコ 餃子の皮、オリーブ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、★アーモンド、はちみつ	パセリ、糸みつば、玉葱、にんにく	708 kcal 39.7 g 32.0 g 3.2 g
21金	ごはん 鉄火みそ	○	わかさぎのから揚げ さつま芋の五目きんぴら 豆腐すいとん汁 柿	大豆、赤みそ、★飲用牛乳、★わかさぎ、豚せん切り、★さつま揚げ、鶏こま、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、油、きび糖、水あめ、てん粉、油、ごま油、さつまいも、つきこんにゃく、白ごま、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、れんこん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな、柿	815 kcal 30.5 g 17.4 g 2.6 g
25火	かきまぜ	○	豚肉の甘辛焼き キャベツと海草の甘酢和え 具沢山みそ汁	凍り豆腐、★飲用牛乳、豚肉、海草ミックス、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、きび糖	ごぼう、にんじん、干し椎茸、にんにく、キャベツ、もやし、玉葱、西洋かぼちゃ、こまつな	761 kcal 37.0 g 26.3 g 3.1 g
26水	クリームボックス	○	レバーと大豆のカレー揚げ こまつなコーンサラダ 白いんげん豆入りポトフ	牛乳・調理用、生クリーム、加糖練乳、★飲用牛乳、大豆、豚レバー、まぐろ、ウィンナー、白いんげん豆	食パン、コーンスターチ、無塩バター、油、きび糖、てん粉、小麦粉、白ごま、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、ホールコーン、にんじん、玉葱、ホールコーン、パセリ	740 kcal 33.3 g 27.4 g 3.3 g
27木	ごはん	○	タラの味噌マヨ焼き ひじきの和え物 けんちん汁 りんご	★飲用牛乳、タラ、白みそ、干ひじき、大豆、★ちりめんじゃこ、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、マヨネーズ（卵無）、白すりごま、きび糖、ごま油、油、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんご	748 kcal 34.3 g 23.0 g 2.9 g
28金	家常豆腐丼	○	たまごの中華スープ さつま芋のごま団子	豚こま、生揚げ、赤みそ、★飲用牛乳、鶏こま、★たまご、豆乳	精白米、粒麦、油、きび糖、てん粉、ごま油、小麦粉、さつまいも、白ごま、黒ごま	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉葱、はくさい、ねぎ、チンゲンツアイ、だいこん、えのきたけ、こまつな	824 kcal 30.6 g 25.7 g 2.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。



Q 11～2月ごろに旬を迎える「白菜」。白菜は寒くなるとある変化がありますが、それは一体何でしょうか？

1. 甘くなる
2. 白くなる
3. 固くなる

A 1. 甘くなる。白菜は、実は寒さにあまり強くありません。寒くなると葉が凍るのを防ぐために、葉にためていたデンプンという栄養をブドウ糖という成分に変化させます。このブドウ糖が甘さを作るので、寒さによって自然と甘みが強くなるのです。

Q 11～1月はみかんが旬の季節です。さて、みかんは漢字で書くどのような字になるのでしょうか？

1. 味漢
2. 美缶
3. 蜜柑

A 3. 蜜柑。みかんが昔日本に伝わった時、もともとあった柑橘系（かんきつけい）の果物よりもみかんが甘かったことから、「蜜のように甘い実がなる木→蜜柑」と名付けられたと言われています。

