

令和8年　11月　献立表

令和8年　10月30日
江戸川区立鹿本中学校
校 長　　松山 浩行
栄養士　増田 絵莉菜

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
2 月	菊花ごはん	○	マスのもみじ焼き キャベツと小松菜のごまあえ 豆腐ともずくのかきたま汁 柿	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,ノンエッグマヨネーズ,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,柿	732 kcal 34.8 g 27.5 g 2.2 g
4 水	チリビーンズチーズドック	○	クラムチャウダー にんじんとツナサラダ みかん	◎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,あさり,牛乳,★豆乳,まぐろ缶詰	胚芽パン,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,きび糖,白ごま	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン,セロリー,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,こまつな,レモン,みかん	722 kcal 36.6 g 29.9 g 2.8 g
5 木	五穀ごはん 茎わかめの佃煮	○	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 りんご	冷凍茎わかめ,★飲用牛乳,鶏モモ,◎豚こま,★油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,雑穀(五穀),きび糖,白ごま,ごま油,乾パン粉,サラダ油,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,りんご	725 kcal 30.6 g 23.4 g 2.5 g
6 金	★宮城県郷土料理 鮭ご飯	○	笹かまの磯辺揚げ ししゃものごま揚げ 白菜と小松菜の和え物 おくずかけ	サケ,★飲用牛乳,★笹かまぼこ,あおのり,ししゃも,おかか,★油揚げ	精白米,粒麦,白ごま,小麦粉,米粉,油,黒ごま,三温糖,ごま油,板こんにゃく,さといも,でん粉	はくさい,こまつな,にんじん,もやし,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	748 kcal 31.7 g 24.4 g 2.6 g
9 月	☆ローリングストック給食 ごはん	○	高野豆腐の肉巻き じゃが芋の含め煮 千切り野菜のかきたま汁 みかん	★飲用牛乳,★凍り豆腐,◎豚肉,鶏こま,冷凍茎わかめ,★たまご	精白米,粒麦,きび糖,サラダ油,じゃがいも,つきこんにゃく,でん粉	にんじん,玉葱,さやいんげん,だいこん,はくさい,たけのこ,えのきたけ,ねぎ,こまつな,みかん	771 kcal 34.3 g 26.3 g 1.8 g
10 火	★小松菜一斉給食 小松菜豆腐カレーライス	○	こまつなサラダ 小松菜白玉ポンチ	鶏ひき肉,★大豆,★木綿豆腐,★飲用牛乳,まぐろ缶詰,★絹ごし豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,きび糖,小麦粉,白玉粉,さとう	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,りんご,こまつな,だいこん,もやし,ホールコーン,みかん缶,パイン缶	824 kcal 27.2 g 23.6 g 2.3 g
13 金	★世界の料理台湾 小松菜たっぷり排骨麺	○	中華芋サラダ パイナップルケーキ	★うずら卵,◎豚切り身,★飲用牛乳,★たまご,全粉乳	サラダ油,蒸し中華めん,ごま油,さとう,小麦粉,でん粉,油,じゃがいも,きび糖,白すりごま,バター,コーンスターチ	にんにく,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,しょうが,きゅうり,ねぎ,パイン缶	812 kcal 28.4 g 37.7 g 2.3 g
16 月	だし茶漬け	○	目鯛の塩焼き 小松菜と油揚げの和え物 根菜の炒め煮 りんご	きざみのり,★飲用牛乳,めだい,★油揚げ,◎豚こま,さつま揚げ	精白米,粒麦,白ごま,きび糖,白すりごま,ねりごま,サラダ油,じゃがいも,ごま油	こねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,えのきたけ,ごぼう,たけのこ,れんこん,りんご	723 kcal 32.9 g 23.2 g 2.6 g
17 火	スイートポテトトースト1/2 ツナしらすトースト1/2	○	小松菜と揚げあさりのサラダ チリコンカン オレンジ	牛乳,生クリーム,しらす干し,まぐろ缶詰,ピザチーズ,★飲用牛乳,あさり,◎豚小間,ひよこまめ,★大豆	食パン,さつまいも,三温糖,無塩バター,サラダ油,きび糖,じゃがいも,バター,小麦粉	ミニトマト,こまつな,キャベツ,ホールコーン,玉葱,にんじん,マッシュルーム,パセリ,オレンジ	802 kcal 35.2 g 31.7 g 2.7 g
18 水	ごはん わかめの炒め煮	○	手作りさつま揚げ キャベツと切干大根の和え物 庄内ふのみそ汁	冷凍わかめ,おかか,★飲用牛乳,たらすり身,鶏ひき肉,★木綿豆腐,★油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,粒麦,サラダ油,きび糖,ごま油,三温糖,でん粉,油,白ごま,じゃがいも,板麸	ねぎ,ごぼう,にんじん,キャベツ,もやし,切干しだいこん,玉葱,えのきたけ,こまつな	718 kcal 30.3 g 18.9 g 2.8 g
19 木	チキンときのこのピラフ	○	いかのカリカリ揚げ 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,◎ベーコン,◎豚こま,レンズまめ	サラダ油,バター,精白米,粒麦,小麦粉,でん粉,三温糖,油,じゃがいも,きび糖,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	737 kcal 31.4 g 24.7 g 2.6 g
20 金	卵とじうどん	○	厚揚げの肉みそかけ 大根とかまぼこの和え物	鶏こま,★油揚げ,冷凍わかめ,★たまご,★飲用牛乳,かまぼこ,★生揚げ,鶏ひき肉,赤みそ	冷凍うどん,きび糖,白ごま,ノンエッグマヨネーズ,さとう,サラダ油,でん粉	にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,こまつな,だいこん,きゅうり,しょうが,たけのこ,にら	718 kcal 39.7 g 31.9 g 3.1 g
24 火	★和食の日 ごはん のりふりかけ	○	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 みかん	粉かつお,きざみのり,★飲用牛乳,サバ,赤みそ,かつお節 おかか,★木綿豆腐,★たまご,冷凍わかめ	精白米,粒麦,きび糖,白ごま,じゃがいも,でん粉	しょうが,はくさい,にんじん,こまつな,玉葱,もやし,みかん	750 kcal 35.7 g 24.0 g 2.8 g
25 水	クリームボックス	○	レバーと大豆のマリアナソース こまツナサラダ コーンクリームスープ バナナ	牛乳,生クリーム,加糖練乳,★飲用牛乳,◎豚レバー,★大豆,まぐろ缶詰,鶏こま,★豆乳	食パン,さとう,コーンスターチ,無塩バター,でん粉,きび糖,サラダ油,米粉	しょうが,キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん,玉葱,クリームコーン,ホールコーン,パセリ,バナナ	793 kcal 35.2 g 29.5 g 2.9 g
26 木	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	★飲用牛乳,★大豆,◎豚ひき肉,ひじき,★おから,★たまご,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,サラダ油,三温糖,小麦粉,乾パン粉,油,きび糖,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	805 kcal 28.3 g 29.0 g 2.2 g
27 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,サラダ油,きび糖,でん粉,ごま油,さつまいも,三温糖,はちみつ,白ごま	しょうが,干し椎茸,たけのこ,にんじん,玉葱,はくさい,ねぎ,チンゲンツァイ,だいこん,えのきたけ,こまつな	824 kcal 30.6 g 25.9 g 2.6 g
30 月	ごはん 鉄火みそ	○	わかさぎのから揚げ 五目きんぴら 豆腐すいとん汁 みかん	★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,サラダ油,きび糖,水あめ,でん粉,油,ごま油,つきこんにゃく,三温糖,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,みかん	772 kcal 30.5 g 17.3 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。
※今月の平均栄養価　エネルギー 763kcal たんぱく質 32.6g 食塩相当量 2.6g