

令和6年度 11月 献立表



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
5 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、三温糖、マヨネーズ（卵 無）、すりごま、ごま	きくの花、にんじん、キャベツ、こまつ な、えのきたけ、干し椎茸、だいこん （葉なし）、はくさい、ねぎ※、きょう な、みかん	734 kcal 35.1 g 27.8 g 2.3 g
6 水	かきまぜ 三重県郷土料理	○	とんてき キャベツの甘酢和え 具沢山みそ汁	凍り豆腐、飲用牛乳、豚ロース、油揚 げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、さとう、三温糖	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 ちや、こまつな	761 kcal 37.0 g 27.6 g 3.1 g
7 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（国産）、豚ひき肉、ひじ き、おから、ちりめんじゃこ、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 （米）、三温糖、小麦粉、乾パン粉、油 （米）、白ごま	にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、 ぶなしめじ、えのきたけ※、生しいた け、はくさい、葉ねぎ	830 kcal 31.9 g 29.6 g 2.5 g
8 金	チリビーンズチーズドック いい歯の日	○	クラムチャウダー アーモンド入りにんじんツナサラダ	豚ひき肉、大豆（国産）、粉チーズ、ピザ チーズ、飲用牛乳、ベーコン、レンズま め、あさり、牛乳、豆乳、まぐろ缶詰	コッペパン、サラダ油（米）、じゃがい も、小麦粉、アーモンド、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、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	735 kcal 34.8 g 29.6 g 2.8 g
11 月	タラのあんかけごはん	○	じゃがいもの甘辛揚げ 小松菜のすまし汁	たら、飲用牛乳、木綿豆腐、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油（米）、さとう、 でん粉、ごま油、じゃがいも、油 （米）、三温糖、白ごま	にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ、 はくさい、こまつな、だいこん（葉な し）	769 kcal 30.1 g 20.0 g 2.5 g
12 火	ごはん	○	イカと大豆のかりんとうがらめ 干種あえ 根菜のみそ汁 早香（1/6）	飲用牛乳、イカ、大豆（国産）、油揚げ、 木綿豆腐、豆乳、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、でん粉、油（米）、三温 糖、つきこんにやく、白ごま（いり）、 サラダ油（米）、板こんにやく、じゃが いも	しょうが、にんじん、こまつな、ホール コブ、ごぼう、だいこん（葉なし）、玉 葱、ねぎ、早香	769 kcal 33.3 g 22.1 g 2.3 g
15 金	回鍋肉丼	○	大根の中華和え 中華スープ	豚こま、米みそ、飲用牛乳、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油（米）、三温糖、 でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけの こ、キャベツ、干し椎茸、ねぎ、ピー マン、だいこん（葉なし）、たけのこ、玉 葱、こまつな	748 kcal 32.9 g 21.8 g 3.1 g
18 月	野菜たっぷり小松菜ラーメン 一斉小松菜給食	○	小松菜の中華和え 小松菜団子	豚、赤みそ、飲用牛乳、大豆（国産）、小 豆	蒸し中華めん、サラダ油（米）、白ごま （いり）、ごま油、でん粉、油（米）、三 温糖、白玉粉、上新粉、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、にら、こまつな	734 kcal 28.0 g 24.4 g 2.4 g
19 火	ごはん	○	ホキの味噌ねーず ひじきの和え物 けんちん汁	飲用牛乳、ホキ、白みそ、干ひじき、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、三温糖、ごま油、サラダ油 （米）、板こんにやく、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼ う、だいこん（葉なし）、ねぎ	748 kcal 34.3 g 23.2 g 2.9 g
20 水	レモンシュガートースト インド料理	○	タンドリーチキン ひよこ豆とたっぷり野菜のスープ煮 チャイティー寒天	飲用牛乳、鶏肉むね、ヨーグルト（無 糖）、豚、ひよこまめ、粉寒天、牛乳	食パン、無塩バター、グラニュー糖、サ ラダ油（米）、さとう	レモン、にんにく、しょうが、玉葱、セ ロリー、にんじん、キャベツ、マッシュ ルーム、トマト缶詰、しょうが、黄桃缶	750 kcal 33.9 g 32.9 g 2.5 g
21 木	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	粉かつお、きざみのり、飲用牛乳、サ バ、赤みそ、かつお節、木綿豆腐、たま ご、冷凍わかめ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま（いり）、 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、だいこん（葉なし）	749 kcal 35.6 g 23.9 g 2.9 g
22 金	ごはん 和食の日	○	切干大根のたまご焼き 小松菜の白和え 合わせ味噌のみそ汁 りんご（1/6）	飲用牛乳、鶏ひき肉、干ひじき、たま ご、赤みそ、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、 白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油（米）、さとう、 つきこんにやく、すりごま、練りごま、 じゃがいも	玉葱、切干しだいこん、干し椎茸、にん じん、キャベツ、こまつな、ねぎ、りん ご	731 kcal 27.4 g 20.6 g 2.4 g
25 月	五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮	○	とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め じゃが芋とわかめのみそ汁	冷凍茎わかめ、飲用牛乳、鶏、豚、油揚 げ、白みそ、赤みそ、冷凍わかめ	精白米、雑穀（五穀）、三温糖、白ごま （いり）、ごま油、乾パン粉、サラダ油 （米）、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、黒きくらげ（乾）、こ まつな、だいこん（葉なし）、玉葱、え のきたけ	732 kcal 30.9 g 23.6 g 2.5 g
26 火	ツナと3種のきのこソースパスタ	○	アーモンドサラダ ヨーグルトポムポム	ベーコン、鶏、まぐろ缶詰、飲用牛乳、 ヨーグルト（無糖）、たまご、牛乳	スパゲッティ・-half、サラダ油（米）、で ん粉、無塩バター、アーモンド、三温 糖、小麦粉、さとう、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 30.3 g 1.8 g
27 水	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、 たまご、冷凍わかめ、豆乳	精白米、粒麦、サラダ油（米）、三温糖、 でん粉、ごま油、さつまいも、はちみ つ、白ごま（いり）	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、 たけのこ、はくさい、ねぎ、チンゲン ツァイ、だいこん（葉なし）、えのき たけ、ねぎ	820 kcal 29.7 g 25.9 g 2.8 g
28 木	ごはん 鉄火みそ	○	わかさぎのから揚げ さつま芋のきんぴら 豆腐すいとん汁	大豆（国産）、赤みそ、飲用牛乳、わかさ ぎ、豚、さつま揚げ、鶏こま、絹ごし豆 腐	精白米、粒麦、サラダ油（米）、三温糖、 水あめ、でん粉、油（米）、ごま油、さ つまいも、つきこんにやく、白ごま（い り）、小麦粉	ごぼう、しょうが、にんにく、にんじ ん、れんこん、さやいんげん、だいこん （葉なし）、はくさい、ねぎ、こまつな	770 kcal 28.9 g 17.3 g 2.6 g
29 金	鶏ときのこのピラフ	○	いかのチーズ入りふわふわ揚げ 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、粉 チーズ、ボンレスハム、豚、レンズまめ	精白米、粒麦、バター、サラダ油（米）、 小麦粉、でん粉、三温糖、油（米）、 じゃがいも、白ごま（いり）	玉葱、ホールコブ、生しいたけ、ぶなし めじ、エリンギ、にんじん、ブロッコ リー、キャベツ、こまつな	735 kcal 31.8 g 23.7 g 2.6 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・11月の平均栄養価 エネルギー 756カロリー 塩分 2.6グラム

11月の旬の食材
白菜、ほうれん草、小松菜、セロリ、春菊
長葱、ブロッコリー、カリフラワー、大根
寒ブリ、まぐろ、フグ、鮭、鱧、柿、早生みかん
りんご、ゆず、ライム、ザクロ、かりんetc...

【みんなの給食～給食からSDGsを考える～】

8日、18日、20日、22日はSDGsの日です。
「SDGs えどがわ＊学校給食＊10の行動」より
06食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
07給食行事をとおして絆を深めよう
10江戸川区産の小松菜を食べよう
以上の3つを特に注目して献立を立てました。
詳しくは給食だよりを読んでみてください。