



11月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食とふりかけ	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	【文化の日献立】 菊花わかめご飯	○	鶏のから揚げ ちくわと野菜のピリッと漬け さつま芋と豚肉のみそ汁 菊花みかん	わかめ、粉寒天、鶏肉、 ★ちくわ、豚肉、油揚げ、 みそ、牛乳	ごはん、粒麦、★ごま、 小麦粉、片栗粉、大豆油、 砂糖、ごま油、さつま芋	きくの花、生姜、にんにく、 胡瓜、人参、大豆もやし、 キャベツ、大根、 ねぎ、みかん	777 kcal 29.4 g 29.5 g 3.0 g
5 水	麦ごはん	○	レバーの中華風辛味噌がらめ ダブルわかめ中華サラダ 白菜とピーマンの中華スープ	粉寒天、豚レバー、 みそ、わかめ、茎わかめ、 豚肉、牛乳	ごはん、粒麦、片栗粉、 じゃが芋、大豆油、ごま油、 砂糖、★ごま、ピーマン	にんにく、生姜、キャベツ、 小松菜、人参、コーン、 玉葱、きくらげ、白菜	718 kcal 27.6 g 17.8 g 2.9 g
6 木	おさつトースト	○	マカロニサラダ クリームシチュー バナナ	牛乳、生クリーム(乳)、 ハム、鶏肉、豆乳、牛乳	食パン、さつま芋、砂糖、 バター、★ごま、マカロニ、 大豆油、マヨネーズ(卵無)、 じゃが芋、米粉	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、かぶ、エリンギ、 ★バナナ、レモン	752 kcal 26.5 g 29.3 g 2.8 g
7 金	【いい歯の日 かみかみ献立】 きんぴらごはん	○	いかの香味焼き じゃが芋と大豆のピリ辛和え 野菜たっぷり白玉汁 りんご	粉寒天、鶏肉、油揚げ、 イカ、大豆、生揚げ、牛乳	ごはん、粒麦、ごま油、 しらたき、砂糖、★ごま、 大豆油、じゃが芋、片栗粉、 こんにゃく、白玉	人参、ごぼう、モロコいんげん、 とうがらし、生姜、にんにく、 ねぎ、キャベツ、小松菜、 玉葱、大根、ねぎ、りんご	754 kcal 36.0 g 21.0 g 3.2 g
10 月	麦ごはん 甘辛大豆肉みそ	○	ぶりカツ 大根とわかめの和風サラダ かぶとエリンギのすまし汁	粉寒天、大豆、豚肉、 みそ、ぶり、★たまご、 わかめ、鶏肉、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、 ★ごま、砂糖、 小麦粉、パン粉	生姜、ねぎ、人参、キャベツ、 胡瓜、大根、かぶ、エリンギ	832 kcal 36.0 g 32.7 g 2.9 g
13 木	具だくさんの玉子丼	○	和風わかめサラダ いもだんご汁	豚肉、生揚げ、★ちくわ、 ★たまご、ハム、 わかめ、みそ、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、 しらたき、砂糖、片栗粉、 ★ごま、じゃが芋	生姜、玉葱、人参、干し椎茸、 小松菜、キャベツ、もやし、 ごぼう、大根、白菜、ねぎ	798 kcal 33.0 g 28.3 g 3.8 g
14 金	ひじきごはん	○	ししゃもの二色揚げ キャベツとツナのピリ辛和え すりごま風味みそ汁 みかん	粉寒天、鶏肉、ひじき、 油揚げ、ししゃも、青のり、 ツナ、豆腐、みそ、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、 砂糖、片栗粉、ごま油、 ★ごま、じゃが芋	★たけのこ、ごぼう、人参、 干し椎茸、小松菜、キャベツ、 玉葱、大根、ねぎ、みかん	721 kcal 31.6 g 27.4 g 3.6 g
17 月	きのこのペペロンチーノ	○	豆入りミネストローネ 小松菜米粉ケーキ	鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆、ひよこ豆、 豆乳、★たまご、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、 大豆油、じゃが芋、 マカロニ、砂糖、バター、米粉	にんにく、とうがらし、玉葱、 しめじ、エリンギ、 マッシュルーム、パプリカ、 小松菜、パセリ、セロリー、 トマト缶、キャベツ	732 kcal 31.0 g 24.4 g 2.4 g
18 火	【小岩地区の小中学校の 小松菜共通献立】 こまつなごはん	○	小松菜つくね 小松菜のおかかマヨ和え 具だくさんみそ汁	ツナ、豚肉、大豆、 みそ、★たまご、かつお節、 鶏肉、生揚げ、牛乳	ごはん、粒麦、ごま油、 ★ごま、パン粉、砂糖、 片栗粉、マヨネーズ(卵無)、 大豆油	小松菜、玉葱、れんこん、 ねぎ、生姜、キャベツ、 もやし、人参、大根	735 kcal 34.8 g 27.8 g 3.0 g
19 水	麦ごはん かりかり大豆の甘辛ふりかけ	○	サーモンの味噌マヨネーズ焼き 白菜の胡麻ドレパバリ和え 大根と小松菜のすまし汁	粉寒天、大豆、サーモン、 みそ、チーズ、 油揚げ、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、 片栗粉、砂糖、 マヨネーズ(卵無)、 ★ごま、ごま油、 ★ワンタンの皮	白菜、キャベツ、小松菜、 胡瓜、人参、大根、ねぎ	737 kcal 36.6 g 25.0 g 2.5 g
20 木	シナモン揚げパン	○	アクアパッツァ風スープ じゃが芋と野菜の和えもの プリン	ベーコン、たら、 イカ、★エビ、チーズ、 ★たまご、豆乳、牛乳	コッペパン、大豆油、 砂糖、じゃが芋、マカロニ	にんにく、セロリー、 玉葱、トマト缶、キャベツ、 人参、小松菜	716 kcal 33.0 g 26.5 g 2.7 g
21 金	【和食の日献立】 さつま芋ごはん	○	たまごの千草焼き 揚げ豆腐サラダ 味噌すいとん汁	豚肉、ひじき、ツナ、 青のり、★たまご、豆腐、 かつお節、しらす干し、 豚肉、みそ、生揚げ、牛乳	ごはん、もち米、さつま芋、 ★ごま、大豆油、砂糖、 マヨネーズ(卵無)、 小麦粉、ごま油、じゃが芋、 こんにゃく、片栗粉	人参、玉葱、干し椎茸、 キャベツ、小松菜、大根、 えのき、ねぎ	823 kcal 33.7 g 30.3 g 2.8 g
25 火	焼きピロシキ	○	スパイシーツナサラダ 野菜とマカロニのコーンクリーム煮 グレープゼリー	豚肉、ツナ、ひよこ豆、 鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、 豆乳、アガー、牛乳	パン、大豆油、小麦粉、 パン粉、★アーモンド、砂糖、 じゃが芋、マカロニ、 米粉、バター	人参、玉葱、にんにく、 キャベツ、胡瓜、コーン、 グリーンピース、ぶどう果汁	783 kcal 33.8 g 30.3 g 3.6 g
26 水	麦ごはん	○	鯖の味噌煮 揚げ芋と野菜の和風サラダ けんちん汁 みかん	粉寒天、さば、みそ、 生揚げ、牛乳	ごはん、粒麦、砂糖、 片栗粉、大豆油、じゃが芋、 こんにゃく、さと芋	生姜、人参、トウモロコシ、 コーン、もやし、小松菜、 キャベツ、玉葱、大根、 えのき、ねぎ、みかん	771 kcal 31.0 g 27.1 g 2.2 g
27 木	家常豆腐丼	○	揚げ大豆と茎わかめのサラダ りんご	生揚げ、豚肉、 ★うずら卵、みそ、大豆、 茎わかめ、ハム、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、 こんにゃく、じゃが芋、 砂糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、 玉葱、大根、小松菜、胡瓜、 キャベツ、りんご	759 kcal 32.0 g 28.8 g 2.2 g
28 金	【スペインの料理】 バエリア	○	南瓜のアーモンドマヨサラダ ソパデアホ オレンジ	粉寒天、鶏肉、★エビ、 イカ、ほたて、豚肉、 ★たまご、牛乳	ごはん、粒麦、バター、 オリーブ油、★アーモンド、 ★カシューナッツ、大豆油、 マヨネーズ(卵無)、 じゃが芋、パン	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、ピーマン、 パプリカ、胡瓜、キャベツ、 人参、かぼちゃ、トマト缶、 ほうれん草、オレンジ	710 kcal 26.5 g 28.2 g 2.6 g

アレルギー食品には★を表示しています。献立は学校行事や、食材の都合により変更される場合があります。