

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	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
2月	【文化の日献立】 菊花わかめご飯	○	豚レバーと揚げじゃがの海苔塩風味 野菜のしらすたくあん和え 厚揚げとなめこの味噌汁 菊花みかん	わかめ、★豚レバー、 あおのり、しらす干し、生揚げ、 みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、★ごま、 ★油(揚げ油)、でん粉、小麦粉、 じゃがいも、サラダ油(大豆)、 ごま油、砂糖	きくの花、にんにく、しょうが、 キャベツ、にんじん、大根(たくあん)、 だいこん、なめこ、ねぎ、みかん	772 kcal 31.5 g 25.6 g 2.9 g
4水	麻婆豆腐丼	○	ダブルわかめ中華サラダ ワナンスープ	★豚肉、大豆、みそ、木綿豆腐、 わかめ、茱わがめ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、 サラダ油(大豆)、でん粉、ごま油、 砂糖、★ごま、★ワナンの皮	しょうが、にんにく、干し椎茸、 にんじん、玉葱、にら、ねぎ、 キャベツ、こまつな、ホーロー、 はくさい、黒きくらげ	723 kcal 31.9 g 26.6 g 3.7 g
5木	ココア揚げパン パイナップルパン	○	こまポテサラダ キャベツとマカロニのクリーム煮	ひよこまめ、★鶏肉、レンズまめ、 ★脱脂粉乳、★チーズ、 ★牛乳・調理用、調製豆乳、 ★飲用牛乳	★油(揚げ油)、★コッペパン、 砂糖、★パイナップル、じゃがいも、 サラダ油(大豆)、マカロニ、米粉	にんじん、こまつな、ホーロー、 玉葱、キャベツ、しめじ	710 kcal 29.6 g 23.1 g 2.0 g
6金	【立冬献立】 生姜の混ぜご飯	○	かつお揚げ漬け チーズとツナの和風サラダ 冬野菜のあったか汁 みかん	★鶏肉、かつお、★チーズ、ツナ、 わかめ、★豚肉、生揚げ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、砂糖、★ごま、 でん粉、★油(揚げ油)、 サラダ油(大豆)、板こんにゃく	干し椎茸、にんじん、★たけのこ、 しょうが、こまつな、キャベツ、 黒きくらげ、だいこん、はくさい、 ねぎ、みかん	736 kcal 32.5 g 25.3 g 2.7 g
9月	【いい歯の日 かみかみ献立】 もち麦ごはん	○	豚の唐揚げにんにく醤油ダレがらめ さきイカと野菜のかみかみおえ 切干大根のみそ汁 バナナ	★豚肉、★さきいか、★鶏肉、 生揚げ、みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、でん粉、 小麦粉、★油(揚げ油)、 サラダ油(大豆)、砂糖、 ごま油、板こんにゃく	にんにく、しょうが、きゅうり、 にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし、切干しだいこん、 バナナ、★レモン汁	731 kcal 32.9 g 19.5 g 2.8 g
12木	【ローリングストック給食】 ツナマヨコントースト	○	ポテチサラダ ビーンズトマトスープ	ツナ、★豚肉、レンズまめ、大豆、 ひよこまめ、★飲用牛乳	★食パン、マヨネーズ(卵無)、 サラダ油(大豆)、砂糖、 ★油(揚げ油)、じゃがいも、 シュールマカロニ	ホーロー、玉葱、パセリ、キャベツ、 こまつな、きゅうり、にんじん、 にんにく、セロリ、トマト缶詰	710 kcal 28.9 g 34.3 g 2.4 g
13金	親子丼	○	ツナと小松菜の和え物 大根と油揚げの味噌汁 りんごのケーキ	★鶏肉、★たまご、ツナ、豆乳、 油揚げ、わかめ、みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(大豆)、 しらたき、砂糖、でん粉、 小麦粉、マーガリン	しょうが、玉葱、にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 ねぎ、★レモン汁、 りんご(缶詰)、干しぶどう	931 kcal 34.2 g 32.1 g 4.0 g
16月	ごまじゃこわかめご飯	○	厚焼き卵 じゃが芋のカレーそば煮 白菜と生揚げのすまし汁	わかめ、しらす干し、★鶏肉、 干ひじき、★たまご、★豚肉、 生揚げ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、★ごま、 サラダ油(大豆)、 砂糖、マヨネーズ(卵無)、 じゃがいも、しらたき、でん粉	にんじん、玉葱、こまつな、 しょうが、はくさい、しめじ	726 kcal 31.2 g 27.1 g 3.1 g
17火	【小岩地区の小中学校の 小松菜共通献立】 こまつなフランス	○	タラのトマトソースがけ こまつなのコールスロー こまつなシチュー(米粉)	★チーズ、すけとうだら、ツナ、 ★鶏肉、レンズまめ、豆乳、 ★牛乳・調理用、 ★生クリーム、★飲用牛乳	★ソルトフランスパン、サラダ油(大豆)、 小麦粉、でん粉、砂糖、 じゃがいも、米粉	こまつな、にんにく、玉葱、 トマト缶詰、キャベツ、ホーロー、 にんじん、マッシュルーム、グリムコ	675 kcal 29.8 g 25.2 g 2.6 g
18水	とうふ飯	○	めひかりのから揚げ 豚しゃぶと野菜の和えもの 芋もち汁 みかん	★鶏肉、レンズまめ、木綿豆腐、 ★めひかり、★豚肉、 油揚げ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(大豆)、 砂糖、でん粉、★油(揚げ油)、 ごま油、★ごま、 板こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、干し椎茸、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 玉葱、かぶ、しめじ、みかん	738 kcal 33.0 g 23.5 g 2.9 g
19木	あんかけ中華焼きそば	○	じゃが芋とわかめの中華スープ 黒糖マーラーカオ	★豚肉、ほたてがき、★イカ、 ★鶏肉、わかめ、★たまご、 豆乳、★飲用牛乳	★蒸し中華めん、サラダ油(大豆)、 砂糖、でん粉、じゃがいも、 はちみつ、小麦粉、★ラード、★ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、 玉葱、にんじん、はくさい、 ★たけのこ、もやし、こまつな、 黒きくらげ、えのきたけ	810 kcal 35.9 g 28.8 g 3.9 g
20金	もち麦ごはん	○	スパイシービーンズ 餃子のガーリックフライ しらすと野菜の和風サラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁	大豆、もうかざめ、 ★たまご、しらす干し、油揚げ、 わかめ、みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、でん粉、 ★油(揚げ油)、小麦粉、パン粉、 サラダ油(大豆)、砂糖、 ★ごま、じゃがいも	にんにく、キャベツ、 もやし、にんじん、 こまつな、玉葱、ねぎ	791 kcal 34.6 g 26.1 g 3.2 g
24火	【和食の日】 もち麦ごはん	○	鮭の塩焼き 小松菜ごま和え 豚汁 さつま芋のコロコロドーナツ	銀鮭、油揚げ、★豚肉、油揚げ、 木綿豆腐、みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、砂糖、★ごま、 サラダ油(大豆)、板こんにゃく、 さつまいも、でん粉、 小麦粉、★油(揚げ油)	こまつな、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	758 kcal 36.1 g 24.2 g 2.0 g
25水	もち麦ごはん	○	ツナチーズポテト春巻き 茱わがめと春雨の中華和え わかめと豆腐の中華スープ	ツナ、★チーズ、茱わがめ、★鶏肉、 木綿豆腐、わかめ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、じゃがいも、 マヨネーズ(卵無)、★春巻きの皮、 ★油(揚げ油)、緑豆はるさめ、 サラダ油(大豆)、ごま油、 砂糖、★ごま	玉葱、パセリ、にんじん、こまつな、 キャベツ、もやし、にんにく	718 kcal 23.7 g 27.2 g 2.4 g
26木	カレーチーズトースト	○	ハムとマカロニのサラダ 豆と南瓜のクリームスープ りんご(1/6)	レンズまめ、★豚肉、★チーズ、 ★ロースハム、白いんげん豆、★鶏肉、 ★牛乳・調理用、豆乳、★飲用牛乳	★食パン、サラダ油(大豆)、砂糖、 でん粉、ツイストマカロニ、米粉	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 西洋かぼちゃ、しめじ、りんご	715 kcal 34.3 g 29.4 g 2.7 g
27金	【オーガニック給食】 こぎつねごはん	○	いかの竜田揚げ じゃが芋とツナの和え物 豚と根菜のすまし汁 バナナ	★鶏肉、油揚げ、★イカ、ツナ、★豚肉、 わかめ、生揚げ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(大豆)、 砂糖、でん粉、小麦粉、★油(揚げ油)、 じゃがいも、板こんにゃく	にんじん、れんこん、こまつな、 しょうが、キャベツ、ホーロー、 にんにく、ごぼう、だいこん、 干し椎茸、ねぎ、バナナ、★レモン汁	747 kcal 35.2 g 24.5 g 3.3 g
30月	イカとコーンのピラフ	○	ツナポテトオムレツ 味噌ドレ野菜サラダ コンソメジュリエヌ	★ベーコン、★イカ、ツナ、★チーズ、 ★たまご、★牛乳・調理用、 みそ、★豚肉、★飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(大豆)、 じゃがいも、砂糖、 マヨネーズ(卵無)、★ごま	にんにく、にんじん、玉葱、ホーロー、 マッシュルーム、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、もやし、 しょうが、モロッコいんげん	718 kcal 31.2 g 26.9 g 3.3 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等の都合により変更される場合があります。