

[11月 献立表]

1 金	主食	牛乳	おかず めだいの西京焼き 菊花入りお浸し じゃがいものそぼろ煮	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
				めだい,豚肉	牛乳	米, 粒麦, 砂糖, じゃがいも, でん 粉	サラダ油	こまつな, にん じん	しょうが、もやし、キャベツ、 菊の花、椎茸	736 kcal 34.3 g 18.6 g
5 火	焼きそば	0	野菜のツナあえ フルーツポンチ	豚肉, ツナ	牛乳, あおの り	中華麺, 砂糖	サラダ油	こまつな, にん じん	キャベツ, もやし, みかん缶, パイン缶, 桃缶, レモン	739 kcal 26.6 g 25.9 g
6 水	チキンカレーライス	0	にんじんドレッシング サラダ 果物 (柿)	鶏肉	牛乳, 粉チー ズ	米, もち米, じゃが いも, 小麦粉, 砂糖		にんじん, パプ リカ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, 柿	836 kcal 26.2 g 27.3 g
7 木	親子丼	0	なめこ汁 野菜のカシューナッツあえ	たまご, 鶏 肉, 豆腐, 赤 みそ, 白みそ	牛乳,わかめ	米, もち米, 三温糖	カシューナッツ	にんじん, こま つな, みつば	玉ねぎ, なめこ, ねぎ, きゃべつ, もやし	773 kcal 35.6 g 23.9 g
8 金	麦入りご飯	0	のりの佃煮 大根と水菜のお浸し 豚肉の三州煮	かつお節, 豚肉, 生揚げ, 八丁みそ	牛乳, きざみのり	米, もち米, 粒麦, 里いも, じゃがい も, 砂糖, こんにゃ く, でん粉	サラダ油	水菜, にんじん	だいこん, しょうが, 椎茸, 玉 ねぎ	706 kcal 28.9 g 19.8 g
1 1 月	ペペロンチーノ スパゲッティ	0	ミネストローネ スイートポテト	ベーコン, 鶏 肉, ツナ	牛乳, 生ク リーム	スパゲッティ, 小 麦粉, 砂糖, さつま いも, じゃがいも	オリーブ油, サ ラダ油, バター	こまつな, にん じん, トマト 缶, トマト ピューレ	にんにく, 玉ねぎ, マッシュ ルーム, しょうが, キャベツ	707 kcal 25.0 g 20.5 g
1 2 火	塩昆布ご飯	0	和風ナゲット 野菜のお浸し みそ汁	綿豆腐, 鶏 肉, 油揚げ, 白みそ, 赤み	牛乳,ひじき	米, もち米, 粒麦, でん粉, さとう, じゃがいも	ごま油, マヨ ネーズ, 揚げ油	こまつな, にん じん	しょうが, キャベツ, もやし, 玉ねぎ, ねぎ	781 kcal 30.3 g 30.8 g
1 4 木	こぎつねご飯	0	めひかりのから揚げ 野菜の生姜醤油あえ いも団子汁	鶏肉,油揚げ	牛乳、めひ かり	米, 小麦粉, でん 粉, じゃがいも	サラダ油, 揚げ 油	にんじん, こま つな	しょうが, もやし, 椎茸, だい こん	747 kcal 32.2 g 25.1 g
1 5 金	栗ご飯	0	鶏肉のおろしソースがけ 野菜のごまあえ お吸い物	鶏肉,絹豆腐,かまぼこ	牛乳,わかめ	米, もち米, 三温 糖, 砂糖	栗,白いりごま	にんじん, こま つな	しょうが, だいこん, キャベ ツ, ねぎ	702 kcal 31.7 g 20.6 g
1 8 月	【小松菜一斉給食】 小松菜チャーハン	0	小松菜入り揚げぎょうざ 野菜のナムル 春雨スープ	豚肉,鶏肉, 絹ごし豆腐	牛乳	米, 砂糖, ぎょうざ の皮, 春雨	ごま油,白いり ごま,揚げ油		にんにく, しょうが, 椎茸, キャベツ, もやし, ねぎ	732 kcal 28.2 g 25.3 g
1 9 火	ごま塩ご飯	0	肉団子のもち米蒸し わかめの酢みそあえ 白雪汁	豚肉, 鶏肉, たまご, 白み そ	牛乳,わかめ	米, もち米, 麦, で ん粉, 砂糖	白いりごま,ご ま油,サラダ油	にんじん, こま つな	しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, しいたけ, キャベツ, もやし	768 kcal 30.9 g 23.4 g
2 0 水	セサミトースト	0	カレードレッシングサラダ ミートボールのトマト煮	豚肉, 大豆	牛乳	食パン, 砂糖, でん 粉, じゃがいも, 小 麦粉			キャベツ, ホールコーン, しょうが, 玉ねぎ	704 kcal 27.3 g 32.9 g
	【SDGs給食】 麦入りご飯 エコふりかけ	0	おから入りハンバーグ 粉ふきいも 生揚げと小松菜のみそ汁	豚肉, かつお 節, おから, 豆乳, 生揚 げ, 赤みそ,	牛乳	米, 粒麦, 砂糖, 三 温糖, でん粉, じゃ がいも	サラダ油,白い りごま	にんじん, こま つな	玉ねぎ, ねぎ	765 kcal 35.3 g 26.2 g
2 2 金	【1年3組】 【生徒作成献立】 さつまいもご飯	0	ぶりの照り焼き 白菜の塩昆布あえ ほうれん草とたまごのスープ	ぶり,たまご	牛乳, 塩昆布	米,さつまいも,砂糖,でん粉	ごま油	にんじん, こま つな, ほうれん 草	白菜, ねぎ	730 kcal 32.1 g 24.5 g
2 5 月	麦入りご飯	0	鶏肉のから揚げ 野菜のゆずあえ 豚汁	豚肉,鶏肉, 赤みそ,白み そ	牛乳	米, 麦, でん粉, 小 麦粉, 砂糖, こん にゃく, じゃがい も	サラダ油		しょうが、キャベツ、ゆず、ご ぼう、大根	806 kcal 32.2 g 29.8 g
2 6 火	わかめご飯	0	ひじき入り厚焼き卵 野菜のからしあえ すまし汁	鶏肉, たま ご, 絹ごし豆 腐	牛乳, わか め, ひじき	米,砂糖	サラダ油	にんじん, こま つな, こねぎ	キャベツ, えのきたけ	710 kcal 33.8 g 22.9 g
2 7 水	あんかけ焼きそば	0	野菜の中華ごまだれ 杏仁豆腐	豚肉, うずら 卵	牛乳,粉寒天	蒸し中華麺, 砂糖, でん粉, 春雨	サラダ油, ごま 油		にんにく、しょうが、椎茸、 キャベツ、もやし、ねぎ、たけ のこ、みかん缶、パイン缶、桃 缶、レモン	761 kcal 28.5 g 27.0 g
2 8 木	【1年2組】 【生徒作成献立】 ご飯	0	しめじと小松菜と鮭のクリーム煮 ポトフ れんこんとさつまいものチップス	鮭, ベーコン	牛乳	米, 小麦粉, でん 粉, じゃがいも, さ つまいも	サラダ油, バ ター	にんじん, こま つな	しめじ, 大根, 玉ねぎ, にんにく, れんこん, しめじ	873 kcal 32.3 g 32.0 g
2 9 金	シュガーパターコッペパン	0	パスタ入りサラダ ブイヤベース	鶏肉, ツナ, ベーコン, い か	牛乳	コッペパン, 砂糖, グラニュー糖, ス パゲッティ, じゃ がいも	オリーブ油, バ ター		キャベツ,きゅうり,玉ねぎ, にんにく	708 kcal 31.1 g 32.4 g

- ★食材料納入の都合等により、献立の内容が 一部変更になることがあります。
- ★地産地消食材
- ・江戸川区産小松菜:小原農園、門倉農園、 東京スマイル農業協同組合





★18日(月) 【小松菜一斉給食】

- ・昨年度に引き続き、「JA東京グループ食農教育応援事業」の一環として、 東京スマイル農業協同組合から学校給食用に小松菜が無償で提供されます。
- ★21日(木)【みんなの給食~給食からSDGsを考える~】
- ・SDGsへの理解を深めることを目的とした給食です。 出汁に使用したかつお節をふりかけにするなど、食材の廃棄率削減に配慮しています。